

おびつ スマイルサロン“いーね”



毎月第3金曜日の午後は“いーね”でひとやすみませんか

おびつ だより

第225号

編集・発行
〒292-0451 ☎35-2488
君津市末吉128
小櫃公民館

小櫃の人口

男	2,326人
女	2,303人
計	4,629人
世帯数	2,031世帯
(令和4年8月末現在)	



令和4年6月17日(金)、第1回目の「おびつスマイルサロン“いーね”」が開催されました。当日の参加者は16名。参加者とスタッフが一緒に楽しい時間を過ごしました。令和2年に地域サロン立ち上げの話が持ち上がり、生活支援コーディネーター、小櫃地区社会福祉協議会、小櫃公民館の共催事業として話が進みました。令和3年3月に運営委員会が立ち上げられ、小櫃の高齢者やお住まいの方が気軽に集まれる場所としてできました。

「いーね」は「いいね!」と小櫃に広がる稲穂(いーね)をイメージして名付けられました。出会いや交流が生まれ、仲間が増え、日常の生活が広がることを目的としています。ちよつとした困りごとや心配事を話したり、他の人の話を聞いたりして、「自分だけじゃなかった」「気持ち共有できた」「話してよかった」と感じることで心配事や孤立感、孤独感が解消されます。また、地域の福祉課題が見つかることで、今後の小櫃地区がより住みやすい地域になることが期待されます。

参加者からは、「体操やストレッチは一人ではなかなかできないので、できてうれしかった。」「歌ったりしゃべったり楽しかった。」「来月もまた来たい。」など感想が寄せられました。

まだ、いろいろと手探りの状態ですが、ご意見やご感想をお寄せいただき、「ちよつと行ってみようかな」「行ってよかった」と思っていたいただけるような身近なサロンになればと考えています。

どなたでも参加していただけます。お気軽にお立ち寄りください。

おびつスマイルサロン “いーね”

会場：小櫃公民館 講堂
日時：毎月第3金曜日
受付 13:15～ 開会 13:30～15:00
*どなたでも参加できます。*費用は無料です。
*事前申し込み不要・出入り自由。

次回は10月21日(金)です。皆さんのお越しをお待ちしています。

スマイルサロン 3つの“いーね”



みんなでワイワイ世間話に花が咲く



減塩のお話を聞き、塩分摂取量の目安を知りました



高原列車の曲に合わせて手足を伸ばしてストレッチ

①頭と体のストレッチ
体操などでコロコロカラダをほぐします。



あっという間に血管年齢と野菜の摂取量が測定できます!

③おしゃべりタイム
なんでも自由に話しましょう。みんなの話を聞くだけでもいいですよ。

②ちよつとためになる時間
講師から健康や暮らしに関する話を聞きます。みなさんの「知りたい!アレコレ」も今後取り上げていきます。



みんなで歌うと楽しいですね!

④みんなで歌おう
ボランテアの白鹿さんの伴奏で歌をうたって気分爽快!



老人憩いの家すえよし

住所：君津市末吉1068-3
※小櫃診療所、小櫃スポーツ広場のそばにあります。
お風呂を備えた高齢者の憩いの場です。



小櫃地区の第一避難所変更のお知らせ

健康や生活にかかわる不安の解消と生活の質を向上させることを目的に君津市と包括連携協定を結んでいる明治安田生命の職員が、講堂入り口のロビーで野菜の摂取状況がわかるベジチェックや血管年齢を測定するコーナーを設けています。【※営業活動はしていません。】

小櫃地区防災講座 (6/19)
小櫃地区自治会連絡協議会と小櫃公民館の共催で小櫃地区防災講座を開催しました。「人と人とのつながり」が何よりも防災・減災につながる」という理念の下で活動を継続し、今回で4回目となります。

今年度の防災講座は①君津市役所危機管理課による「災害に備えるために」と題した講座、②亀山・片倉ダム管理事務所管理課による「ダム洪水調節に関する説明」、③君津市赤十字奉仕団の皆さんによる救命救急・AED講習を行いました。

AEDとは自動体外式除細動器のことで、突然の心停止を起こして倒れた人の心臓に対して、電気ショックを与え命を救う医療機器です。小櫃公民館にも設置されています。AEDは誰でも使うことができますが、音声案内もありますが、

令和4年度から小櫃地区の第一避難所は老人憩いの家すえよしに変更になりました。昨年度に小櫃地区の第一避難所であった小櫃小学校は、今年度は第二避難所になりました。風水害の場合、第一避難所だけでは対応しきれない場合に第二避難所が開設されます。開設されている避難所については防災無線や市の広報等でご確認ください。

インターネットもご活用ください

- 防災講座動画配信
①災害に備えるために
②ダムの洪水調節等に関する説明
<https://youtu.be/6-9UytKXor>
- 君津市WEB版防災マップ
ハザードマップがパソコンやスマートフォンで確認できます。
<https://www.city.kimitsu.lg.jp/bousaimap/hazardmap/>
- AEDの使い方
日本赤十字社の動画をご覧ください。
<http://www.jrc.or.jp/activity/study/safety>
- 日本全国AEDマップ
AEDの設置場所が確認できます。
<https://aedm.jp/>



▲防災講座動画配信



▲AEDの使い方



▲君津市WEB版防災マップ



▲日本全国AEDマップ

いざというときにきちんと使えるかは不安があります。そのため今回は参加者の皆さんにAEDの操作を体験してもらいました。二人一組になり心肺蘇生を行う担当とAED操作を行う担当に分かれて実習を行いました。参加した方からは「職場にAEDはあるが、使ったこともなく、使い方も知らなかったため、今回の講座で使い方を覚えてよかったと思う」との感想がありました。

小櫃地区ふるさと祭り 再開決定

11/13(日)開催に向けて準備中

コロナ禍により2年間中止が続いていた小櫃地区ふるさと祭り(小櫃地区自治会連絡協議会主催)が3年ぶりに再開することになりました。毎年8月の第3日曜日に小櫃スポーツ広場で実施してきましたが、今年は11月13日(日)午後3時から小櫃公民館で行います。昨年の12月16日発行のおびつだより222号で事務局長の駒清美さん(長谷川)からふるさと祭りへの思いを伺いました。「地域の絆をつなぎとめるため規模を縮小してでも来年はなんとかして実施したい」との思いのもとでおこなってきた活動が、今年の再開につながりました。感染症対策の観点から今年

の開催については慎重な意見もありました。しかし、実行委員会での協議の結果、今後につなげるためにも規模や時期を変えてでも行ったほうがよいという意見が多く、開催が決まりました。プログラムについては現在調整中ですが、舞台での芸能発表やパフォーマンス、抽選会、打ち上げ花火などを予定しています。コロナ禍のため以前より小規模での開催とはなりますが、地域のみなさんに楽しんでもらえるように工夫をしながら準備を進めています。今年は夏の夜空ではなく、秋の夜空に輝く花火を眺めてみませんか。



※写真は以前に実施したときのものです

小櫃まるごと博物館 ― 資料と運営委員を募集 ―

7月20日(水)、構想推進員の会議を行いました。事業全体のイメージを共有したあと、構想推進員の活動内容として、①定期的な情報交換、②映像・画像・資料収集、③小櫃まるごと博物館構想事業の発信や活用について説明を行いました。その後の意見交換など踏まえて、当面取り扱う地域資源

として「白山神社の神楽」と地域資源リストの整理が必要であること、さらに実働となる組織づくりの必要性が見えてきました。「白山神社の神楽」の映像や写真のご提供をお願いします。各地区のお祭りや行事などがコロナ禍で中止や縮小を余儀なくされています。祭囃子の担い手の継承問題もあり、地域の課題となっています。今回、「白山神社の神楽」を題材に映像による記録・保存化をしていくなから、地域資源の継承について挑戦してまいります。

「構想推進員」を募集します。構想推進会議での意見交換を踏まえて、あらためて、地域資源の記録を公民館と一緒に進めていく運営委員を募集しています。地域のことを学びたい、小櫃の価値を広めたいという方や映像記録や動画編集にご興味のある方はぜひご協力ください。▼活動内容▶記録収集についての学習、地域資源の記録活動など実働的に動いていただきます。



「小櫃まるごと博物館構想のイメージ」

10月29日〜30日に予定している第48回小櫃地区文化祭特別企画に向けて映像作成を進めていきますので、ご自宅などで関連する映像や写真などありましたら、小櫃公民館までご提供お願いします。



▼申し込み方法▶詳しくは、小櫃公民館までお問い合わせください。☎ 35-12488



おびつびと

「おびつびと」では、小櫃地区に住む人で、特技や好きなことに取り組んでキラキラと輝いている人にインタビューをしていきます。第5回目は賀志瀨地区の画家・飯塚幸夫さんに絵画の魅力を伺いました。



飯塚 幸夫さん (賀志瀨)



私は、ここ数年巨樹古木を中心に絵を描いています。1の作品は、鹿野山の巨樹のうちの一本を描いたものです。巨樹を支えるために根が地中深く張っている様が、まるで人生のようです。この作品を観たある方から、「半世紀前に遡り、年季奉公の5年間明けても暮れても辛抱、辛抱の連続だった時代が甦ったタイトルを見て、ねばり強く生きたお陰で今の自分があるということに改めて実感した」というお話をお聞きしました。2の作品は、清澄寺にある千年杉を描いたものですが、幹にハートの形のくぼみがあります。その昔、境内に夫婦(めおと)の千年杉があったそうです。ある日一方の小さい杉が大きい杉へと寄り添うように倒れ、このハートはそ

の時偶然できたようです。千年もの愛の形を永遠に託したのではないかと。(清澄寺) 3の作品は、心の温かい人柄が表情によく表れており、この絵を観た人の心の中まで温かく(ホット)なるように、このタイトルを付けました。写実画はその対象となるものの美しさに作家が感動し絵にします。これからも心象風景と重なり合う大樹等との出会いを求め、生命観溢れる絵を目指して描いていきたい。【おびつびと】 うまい絵とは、技術的に優れた写真のような絵であっても、観ていて「キレイだな」の一言で終わってしまうような絵。良い絵とは、小学生が描いたような絵であっても、観る人の心に感動を与え、いつまで観ていても見飽きない熱量の高い絵。技術的にも優れ、そして、人に感動を与えられる



1.「根張り強くー鹿野山の巨樹ー」 東京都知事賞 2.「命ー清澄の大スギー」 会長賞 3.「心がホット」 県展市長賞

中学生が公民館の仕事体験しました

コロナウイルス感染拡大防止のため中止が続いていた上総小櫃中学校の職場体験が3年ぶりに実施されました。久留里線沿線の多くの事業所で2年生がさまざまな仕事を体験しました。小櫃公民館でも受け入れを行い、8月5日(金)と8日(月)の二日間、木村剛久さん、佐川奏汐さんの二人が公民館の仕事体験しました。

1日目は小櫃小学校の児童が参加した土器作り講座の手伝いをお願いしました。小学生が作った作品のよいところを褒めつつ、丁寧に説明する姿が印象的でした。2日目は公民館の図書分室の整理と図書の紹介コーナーの作成をお願いしました。小中学生にお勧めの本を選んで



公民館の耐震補強工事 実施中

8月1日(月)から小櫃公民館の耐震応急対策工事が始まりました。耐震性に課題のある箇所(事務室の柱と図書室棟への渡り廊下の壁)の補強を行っています。10月上旬には工事が完了し、2階の講義室と研修室の利用が再開できるようになる予定です。工事中も公民館・行政センターは今までもおり利用可能です。利用者の皆様には工事の作業音などご迷惑をおかけし申し訳ありませんが、工事完了までの間、ご理解ご協力をお願いいたします。工事が完了しましたら改めて館報やホームページなどでお知らせいたします。

編集後記

日本の気候風土で世界に誇れる「春夏秋冬」も最近では、春と秋の期間が短くなっている感じがします。私ひとりだけでいかがでしょうか。さて、今月は防災月間です。ゲリラ豪雨等の発生で被害が出ている地域もあります。決して他人事ではなく、いつ自分の身に降りかかってくるかわかりません。災害に対する日頃の備えが必要です。「きみつマイ・タイムライン」を作成して災害が近づく前にあらかじめ家族等で取るべき行動などを決めておきましょう。また、新型コロナウイルスの感染対策として「3密回避の原則」をもう一度思い出しながら、健康には十分気を付けてお過ごし下さい。最後にになりましたが、日頃からおびつだより発刊に伴う取材等にご協力いただいた方々に感謝致します。(荒)