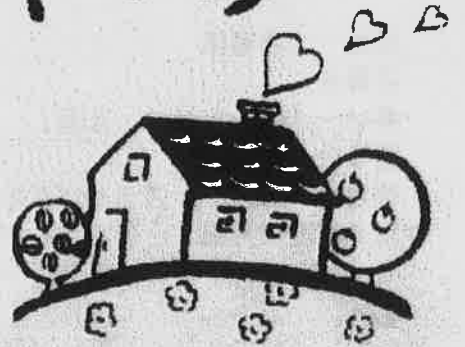


くしだより
No.88
令和5.7月

はーとみやぞの



宮園地区社会福祉協議会

4年ぶりに「ほっとサロン宮園」が開催されました。3年のブランクを感じる
ことなく、みんなで歌ったり、おしゃべりしたり、楽しいひとときを過ごしました。
これからもほっとサロンがずっと続きますように・・・。

宮園地域創生へ安心して住み良い街へ

宮園地区自治会連合会

宮園地区コミュニティ協議会 会長 鶴谷 裕一

いよいよ夏本番です。皆さまお身体の調子はいかがでしょう。

昨年の四月より宮園地区自治会連合会とコミュニティ協議会の会長を拝命し、
今日まで宮園の各団体や組織の会に参加させて頂き、観て・聴いて・知る事で、
宮園地区の諸問題や課題を見て感じてまいりました。

皆さんご存知のように、宮園団地は四十年近く前に宅地の造成が行われて、
もつとも早く入居された方々は三十五年以上になられます。

ほぼ一斉に住宅販売された経緯から同世代が多いという状況の宮園団地です。
人は誰しも三十年経てば平等に三十歳の年を重ねます。よって住民の高齢化に
ともない多くの事が見えてきました。家族状況も変わったり生活や移動が不自
由になったり、自治会等の地域の役員のなり手が少なくなってきた事です。

地域活動においてもコロナ禍などで、ここ数年は自治会行事やイベント等も出来
ず、そして何も対応してなかった為に、以前の様な宮園地域での人と人の繋がり
が希薄になっている事です。

これまで宮園にお住まいの皆さんや歴代の役員さん達で築き上げてきた「安心
して住み良い宮園」の良い所を維持・継続・発展させていく為にも、宮園の皆さん
のひとと人の繋がりの絆の糸を太くしなければなりません。

そして「感謝のありがとう」と思いやりと笑顔あふれる宮園へ皆さまと宮園全体
で、一年配の皆さまや子供達を見守り育てながら健やかに過ごせる魅力ある宮園
にしていきたいです。

これからも地区社協と共に協調協働して「安心して住み良い宮園」を築く為に
対応していく所存でございますので、皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げ
ます。

(八丁目在住)

令和4年度事業報告

令和4年度も新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、例年開催している下記の事業を開催することが出来なかった。

総会…文書審議

委員会

集い…「ほっとサロン宮園」

勉強会

敬老会・宮園フェスティバル等地域への協力

令和4年度に実施した事業

「はーとフルみやぞの」の発行…6月

※ただし、6月よりミニ集い（健康体操）を8丁目集会所にて再開した。

毎週水曜日（第2水曜日を除く）午後1時30分から約1時間半。

第2水曜日は宮園市民センターとの共催事業

令和4年度収支決算報告および監査報告

(単位:円)

収入の部			支出の部		
科 目	決算額	予算額	科 目	決算額	予算額
前年度繰越	315,160	315,160	市 社 協	5,000	5,000
会 費	140,400	183,000	事 務 費	7,530	25,000
市社協より補助金	30,000	30,000	広 報 費	13,345	60,000
集い会費	0	15,000	活 動 費	78,694	300,000
雑 収 入	0	50,000			
利 息 他	4	2			
収 入 小 計	170,404	278,002	支 出 小 計	104,569	390,000
			次年度繰越	380,995	203,162
収 入 合 計	485,564	593,162	支 出 合 計	485,564	593,162

上記の通り報告いたします。

令和5年 3 月 23 日

会計 木建真由美 印

会計 梅田慶子 印

決算報告書・金銭出納簿・預金通帳・領収書及び関係書類を照合した結果、適正に処理記録されていたことを報告いたします。

令和5年 3 月 23 日

監査 矢野かほり 印

監査 松本幸正 印

令和5年度事業計画

当協議会は、住民が相互に協力し福祉の向上を図ると共に、明るく健全な地域社会を目指して活動し、今年度も更に発展させる。

令和5年度は新型コロナウイルス感染症が5月に感染症法上の第5類に引き下げられたことを受けて、6月より「ほっとサロン宮園」等を再開する。

1. ふれあい活動

- ①・各集会所等を利用した、集い「ほっとサロン宮園」の開催 毎月第4土曜日 午後1時30分より約2時間実施
 - ・転倒予防を目的とした健康体操と歌の「ミニ集い」の開催（8丁目集会所）
- 毎週水曜日（第2水曜日を除く）午後1時30分より約2時間実施

- ②冬の小さなお祭り「宮園フェスティバル」宮園地区コミュニティ協議会共催事業（令和6年1月開催予定）

2. 広報活動

広報誌「はーとフルみやぞの」の定期的な発行（年4回発行予定）

3. 他団体との相互協力

①宮園市民センターとの共催

- ・「宮園いきいきセミナー」として
- ミニ集いの開催（8丁目集会所 毎月第2水曜日 午後1時30分より約2時間）
- ・宮園市民センターまつり「ふれあいマーケット」出店

②宮園コミュニティ協議会への協力

- ・夏祭り
- ・敬老会
- ・冬の小さなお祭り
- ・ほほえみ宮園
- ・宮園まるごと
- ・宮園地区人権啓発推進協議会



令和5年度収支予算

収入の部 (単位:円)				支出の部 (単位:円)			
科 目	予算額	令和4年度決算額	備 考	科 目	予算額	令和4年度決算額	備 考
前年度繰越金	380,895	315,160		賛助金	5,000	5,000	市社協へ
会費収入	180,800	140,400	1,808戸×@100円	事務費	25,000	7,530	
市社協より補助金	30,000	30,000		広報費	80,000	13,345	広報誌発行経費
集い会費(@¥100)	15,000	0	延べ参加数 150人×100円	活動費	300,000	78,694	
雑収入・フェスタ	50,000	0		備品購入費	170,000	0	
利息他	4	4		次年度繰越金	98,799	380,995	
収入合計	656,799	485,564		支出合計	656,799	485,564	

《7月の食養生 ～月々の食養生～》

日本成人病予防協会HPより

7月は、小暑と大暑の二つの節季があり、梅雨から盛夏への変わり目の時期です。高温多湿なこの時期は、冷房の影響などで水分代謝の不調が起きがちです。また、冷たいものを好んで食べる傾向にあるため体内に余分な水分がたまり胃腸の働きが低下する傾向にあります。元気に夏を乗り切るためにも体の余分な水分を排出し、胃腸をいたわるものをとるようにしましょう。

○食養生のポイント

7月は、「心」を補うようにしましょう。私たちの体は、暑くなると汗をかくことで体内の熱を逃がして体温を調節しています。しかし、汗によって体の水分が失われると血液が濃縮し「心」に大きな負担がかかってしまいます。「心」がダメージを受けると、動悸や不眠などの不調につながり、悪化すると心不全などの重大な病気を引き起こす要因にもなります。そのため、体を冷やす作用があるものをとるようにしましょう。

また、冷たいもののとり過ぎは、湿邪の侵入により体に余分な水分がたまりやすくなります。なるべく冷たい飲みものは控え、胃腸に負担を掛けないように心掛けましょう。

7月のおすすめ食材

・とうがん

とうがんは、体内の余分な水分や熱を取り除く作用が強いため夏の体温調節に適している食材です。また、利尿作用があるためむくみ改善にもつながります。とうがんは、全ての部位に薬効があり、皮実は利尿、種子は痰をきり、膿を排出します。そして、わたしは汗疹、ツルと葉は口の渇きを解消する作用があります。とうがんは、95%以上が水分で低カロリーです。カリウムやビタミンCを多く含み、高血圧や風邪の予防につながります。カリウムやビタミンCは、水に溶けやすいので汁ごと食べられる料理にすると効率よく摂取できます。

・あじ

あじは、胃腸の働きを高めて余分な水分を取り除く働きがあります。また、「気」を補い胃を温めて消化吸収機能を高めるために疲労回復や食欲不振解消に役立ちます。あじに含まれる脂質はDHAやEPAが豊富です。そのため、高血圧の予防や中性脂肪を抑制して動脈硬化や血栓を防ぐ働きがあります。また、タウリンが豊富に含まれているため、血糖値の安定と心臓、肝臓の機能向上に働きます。

《ほほえみ宮園(地域通貨＝地域の中の助け合い)通信 ④8》

ほほえみ宮園代表 脇田敏明

4年目を迎えたコロナ禍の中で、皆様お元気でお過ごしでしょうか。ほっとサロンも6月から再開されてきてはいますが、なかなかマスクが外せませんね。

「ほほえみ宮園」では年4回定例会を開いています。お弁当を食べながら近況や自分の思っていることなど、わいわいがやがや話し合っています。今年の2回目は9月9日(土)11:30～13:30頃8丁目集会所、会費700円(弁当・お茶)を予定しています。今回は敬老会にお渡しするお試しチケットの封筒詰めを行います。会員外の参加也大歓迎です。参加希望される方は1週間前までに下記へご連絡ください。

私たち「ほほえみ宮園」では長年住み慣れた自分の町や暮らしを少しでも自分たちの手で守りたい。自分らしい生き方をしながら生き甲斐を持って暮らしたい。そんなぬくもりのある街づくりを目指しています。普段の生活の中でちょっとした困ったことをご近所で助け合える取り組みを行っています。あなたのちょっとした困ったことがありましたらお電話下さい。

*蔓延防止等が発令されましたら、私たちの活動も自粛しますのでご了承ください。

『ほほえみ宮園』のお問い合わせ・申し込みは代表・脇田 090-6438-9535 事務局山田 090-7121-4283 まで

令和5年度役員

役職	氏名	住所	備考
会長	高橋 隆子	宮園 9丁目	協力委員
副会長	柳原 宏	宮園 9丁目	宮園地区自治会連合会
副会長	野坂 徹	宮園 4丁目	協力委員
民生委員代表	永井 卓雄	宮園 上2丁目	民生委員
福祉委員代表	脇田 敏明	宮園 6丁目	福祉委員
協力委員代表	濱田 仁美	宮園 5丁目	協力委員
会計	今井 三歩	宮園 8丁目	福祉委員
会計	高木 真利子	宮園 8丁目	福祉委員
監査	川本 薫枝	宮園 2丁目	宮園地区自治会連合会
監査	久保 典子	宮園 6丁目	宮園地区自治会連合会

会長委嘱による役員

役職	氏名	住所	備考
顧問	植松 寛雄	宮園 3丁目	宮園市民センター所長
顧問	隅田 仁美	宮園 2丁目	市議会議員
顧問	山下 竜太郎	宮園 上2丁目	市議会議員
顧問	水野 善文	宮園 3丁目	市議会議員
顧問	鶴谷 裕一	宮園 8丁目	宮園地区自治会連合会会長 宮園地区コミュニティ協議会会長
事務局長	梅田 慶子	宮園 5丁目	協力委員
庶務(局長補佐)	栗原 ハルミ	宮園 上2丁目	協力委員
庶務(書記)	小野 公子	宮園 9丁目	福祉委員



あとがき

コロナ禍となって4年目、以前の様に、とはなかなかいきませんが、ようやくイベント事などが開催出来るようになってまいりました。
体調に気を配りながら、この夏を楽しんでお過ごしください。

今年度も新しいメンバーが加わりました。

皆様どうぞよろしくお願いいたします。

編集責任者 野坂徹

令和5年度 宮園地区社協委員名簿

	氏名		住所
1	植松 寛雄	顧問	3丁目
2	隅田 仁美	"	2丁目
3	山下 竜太郎	"	上2丁目
4	水野 善文	"	3丁目
5	鶴谷 裕一	"	8丁目
6	河野 進	民生委員	1丁目
7	武者 昭彦	"	3丁目
8	荻谷 智志	"	6丁目
9	田村 繁樹	"	9丁目
10	京山 岩男	"	9丁目
11	永井 卓雄	"	上2丁目
12	白井 直美	"	上3丁目
13	柳原 宏	副会長	自治会連合会
14	川本 薫枝	監事	自治会連合会
15	久保 典子	監事	自治会連合会
16	小田 和義	福祉委員	1丁目
17	井門 知子	"	2丁目
18	西村 弘美	"	2丁目
19	吉村 宜男	"	3丁目
20	久保崎 尚美	"	3丁目
21	青原 友古	"	4丁目
22	城本 節子	"	4丁目
23	佐藤 孝子	"	5丁目
24	樋口 拓真	"	5丁目
25	河田 晴美	"	6丁目
26	脇田 敏明	"	6丁目
27	渡部 邦男	"	7丁目
28	山田 隆之	"	7丁目
29	今井 三歩	"	8丁目
30	高木 真利子	"	8丁目
31	中西 仁美	"	9丁目
32	茅野 英子	"	9丁目
33	奥田 恵子	"	9丁目
34	坂本 茂	"	上2丁目
35	高橋 雅栄	"	上2丁目
36	森 幸美	"	上3丁目
37	松岡 宣明	"	上3丁目
38	山本 敏和	"	上4丁目
39	矢田 寿美江	"	上4丁目
40	上岡 誠子	"	上5丁目
41	佐久間 章雄	協力委員	1丁目
42	小泉 昭	"	1丁目
43	板倉 智子	"	2丁目
44	西万 かつ江	"	2丁目
45	栗栖 映子	"	3丁目
46	田川 千彰	"	3丁目
47	木達 真由美	"	3丁目
48	清水 訓子	"	3丁目
49	野坂 徹	"	4丁目
50	梅田 慶子	"	5丁目
51	濱田 仁美	"	5丁目
52	山田 隆則	"	5丁目
53	棟近 紀子	"	6丁目
54	木村 佳代	"	6丁目
55	小林 澄子	"	7丁目
56	兼川 啓子	"	8丁目
57	山文 泰央	"	8丁目
58	保田 富美子	"	8丁目
59	小野 公子	"	9丁目
60	高橋 隆子	"	9丁目
61	高橋 幸子	"	上2丁目
62	栗原 ハルミ	"	上2丁目
63	谷本 康禎	"	上3丁目
64	滝本 洋子	"	上3丁目
65	金島 美根子	"	上4丁目
66	佐伯 愛子	"	上5丁目
67	大島 典子	"	上5丁目