

会報【第54号】



平成29年10月発行

活動報告(平成29年7月～9月)

内容

- ✚ パソコン教室
～シニアパソコン教室「アミーゴサロン」前期講座終了～
- ✚ 環境保全・美化
～第12回 左底川探検(川あそび)～
- ✚ カンボジア支援
～11月下旬に現地訪問。預かった支援物資の梱包(こんぼう)・発送作業を行った～
～時津小 JRC トレーニングセンターが、カンボジア支援物資の梱包作業を行った～
～「はあとんぷ」ファイナルコンサート(カンボジア支援 チャリティコンサート)～
- ✚ 協働事業 土曜学習教室(とぎつサタデールーム)
～留学生の本場の英語と地球温暖化防止活動推進員から「地産地消」を学ぶ～
～時津の象徴を形にする。クッキーで時津のお土産品を作る～
～印鑑作りとボールペン習字(お世話になった人への感謝状を書く)～
- ✚ 寄稿記事 しもむらクリニック院長 下村 千枝子
～地域カフェには、高齢者の健康寿命を延ばすヒントがある～
- ✚ 当面の予定
 - ◎ やさしいパソコン教室 10月6日(金)スタート
 - ◎ 時津港沿岸(ウォーターフロント公園)のごみ拾い 10月21日(土)実施
 - ◎ 「つたえる県ながさき」11月号 時津町編で、当法人の活動状況が紹介される
- ✚ ホームページ掲載記事リスト(7月～9月)
 - ◎ ホームページ 16件 ブログ 9件
- ✚ お知らせ
 - ◎ はじめに
 - ◎ 会員の皆さんへ
 - ◎ 入会を希望する方へ

活動の詳細

★ パソコン教室

～シニアパソコン教室「アミーゴサロン」前期講座終了～



「アミーゴサロン」の様子

新事業で時津町社会福祉協議会と共催の「アミーゴサロン」は、4月18日(火)にスタートし、前期講座 6回が終了しました。10月と11月は従来の「やさしいパソコン教室」開催のためにお休みし、12月19日(火)から後期(4回)がスタートします。

「アミーゴサロン」は、60歳以上を対象にしたパソコン教室で、パソコンを一つのツールとして高齢者が集い、ワイワイガヤガヤ健康で長生きすることを目的にしています。

新事業で時津町社会福祉協議会と共催の「アミーゴサロン」は、4月18日(火)にスタートし、前期講座 6回が

終了しました。10月と11月は従来の「やさしいパソコン教室」開催のためにお休みし、12月19日(火)から後期(4回)がスタートします。

1年ごとに更新の会員制で、現在の会員数は24人です。出席できる日に出て来て、質問があればサポーターが答えたり、会員同士で教えあったりという教室です。

5人のサポーターは、すべて60歳以上の当法人の会員です。奥の深いパソコン界なので、会員からの質問も種種雑多。その場で答えられない案件は持ち帰って調べ、次回答えることにしています。故に、サポーター自身の自己啓発の場にもなっており、この教室では「講師」という呼び方はせずに「サポーター」と呼んでいます。

参加者の皆さんも、即、教室の方針に慣れ「もっと回数を増やしてほしい」との要望があるほどで、先ずは順調に滑り出しました。

★ 環境保全・美化

～第12回 左底川探検(川あそび)～



途中、捕獲した生きものの解説

7月30日(日)、時津町左底地区青少年健全育成協議会(田出和裕会長)主催の左底川探検(川あそび)が開催されました。子ども24人、保護者14人、スタッフ10人(自治会、公民館、育成部の役員さんなど)、及び鳴鼓小学校から村井宏之校長先生と前川直樹教頭先生、協力団体の当法人から3人が参加。総勢53人での三世代交流の川あそびになりました。

この取り組みは、左底の子どもたちが、自然と触れ合うことの楽しさを味わい、ふる里の自然を大切にする心を育むことを狙いとしています。

7月30日(日)、時津町左底地区青少年健全育成協議会(田出和裕会長)主催の左底川探検(川あそび)

午前9時に左底中公園に集合し、参加者確認、諸注意を行った後に、時津町総合福祉センター横から川に入り、当法人の原田穰会員が先導、説明役を務めました。上流の「ほたるの里」までの約1kmを歩いて、川に棲(す)む生き物や植物について学習しました。

終点の「ほたるの里」に到着し、どんな生き物がいたかなどを班の代表が発表した後に、捕獲した生き物は、水に返してやりました。



終点「ほたるの里」で発表

真夏日の行事でしたが、子どもたちは十分に楽しみ、所期の目的を達成しました。

★ カンボジア支援

～11月下旬に現地訪問。預かった支援物資の梱包（こんぼう）・発送作業を行った～



梱包した支援品（14箱）の前で
9月16日（土）の午後4時から当法人の事務所で、時津町立時津小 JRC（青少年赤十字）のトレーセンや「はあとんぷ」のチャリティコンサート、長崎県体協、その他一般の方々から寄せられた支援物資の梱包作業を行いました。

14個のダンボール箱に詰めた文房具や衣類などの支援物資は、連休明けの19日（火）に西彼杵郵便局が集荷し、国際郵便（船便）で発

送しました。輸送期間は、通関などを含め2か月を要します。

これらの支援物資は、11月末に訪問予定の当法人の会員が、現地で梱包を解き、恵まれない子どもたちに、手渡します。毎回、支援物資を寄せてくださる方や「初めてですが」と言って、ご協力いただいている方々に、この紙面を借りてお礼を申し上げます。

物資支援と併せ自立支援にも力を入れておりますので、変わらぬご支援、ご協力の程、よろしく願いいたします。

カンボジア訪問を希望される方は、コミュニティ時津までご連絡ください。

～時津小 JRC トレーニングセンターが、カンボジア支援物資の梱包作業を行った～

8月10日（木）、時津小学校 体育館及び校内で、5・6年生の希望者33人を対象に、JRC（青少年赤十字）リーダーシップ トレーニングセンターが開催されました。児童は、夏休み



中の午前8時半から午後4時まで、JRC担当丸岡千花子先生ほか約10人の先生の指導で、

カンボジアの子どもの現状を報告
ぎっしり詰まったトレーニング計画に従って、リーダーシップを身に付ける訓練を受けました。
当法人から4人（太田・友岡真・宮崎・田窪）が参加し、午前11時から45分間の予定時間内で、カンボジアの子どもたちの現状報告を訪問歴12回の太田事務局長がした後に、児童と一緒に梱包作業を行いました。JRCのメ

ンバーが集めた文房具や衣類は5つのダンボール箱に詰めました。

梱包作業終了後に、児童代表からお礼のことばと寄付金（4,813円）を頂きました。

後日（9月20日）、時津小 JRC の児童からカンボジアの子どもたちへの「トピックアルバム」（メッセージ）を預かりました。

「支援物資」と「トピックアルバム」は、当法人のカンボジア支援訪問団が、現地の子どもたちに、手渡しで届けます。



作業終了後の集合写真



時津小からのメッセージ

～「はあとんぷ」ファイナルコンサート（カンボジア支援チャリティコンサート）～

8月11日（金・祝 山の日）、とぎつカナリーホールで「2017 はあとんぷ LIVE」が開催されました。「入場無料 えんぴつ1本持

って遊びに来ませんか」と呼び掛け、集まった文房具は、当法人のカンボジア訪問団が、現地の子どもたちに、直接手渡ししています。

今回は、小学校の先生方のバンドを主とする7つ（去年は4つ）の楽団が出演し、開演時間を昨年よりも30分早め、午後1時半開演



コンサートの様子

で4時に終演しました。ファイナルコンサートとあって、例年よりも一段と熱のこもったロックのリズムやプロ並みの歌、パフォーマンスに魅了され、観客席とステージが一体となって盛り上がりまし

た。

年中行事の一つであった「はあとんぷ」のコンサートが、これで終わりかと思うと、一抹の寂しさを覚えます。「はあとんぷ」のメインバンド センセーションズの団長 山口先生は

「これまでとは、違った形になるかもしれませんが、この種コンサートを続けていきたいと思っています」と語られました。復活を楽しみにしています。

10年前、ハズバンドの中村団長から「バンド仲間とカナリーホールでコンサートをやることにしたが、ただコンサートをやるだけでは面白味がないので、入場料は、えんぴつ一本というコンサートにしたい。集まった文房具は、コミュニティ時津で、カンボジアの子どもたちに届けてもらえませんか」という申し出がありました。これを受けて預かった支援品をカンボジアの恵まれない子どもたちに、届け続けました。この時のやり取りが、昨日のことのように思い出されます。長い間、ありがとうございました。皆さんのますますのご活躍とご発展をお祈りしています。



集まった支援品の贈呈



フィナーレ 出演者全員がステージに上がり、オリジナル曲「はあとんぷのテーマ」を合唱。

協働事業

★ 土曜学習教室（とぎつサタデールーム）

～留学生の本場の英語と地球温暖化防止活動推進員から「地産地消」を学ぶ～

第3回の7月8日（土）は、児童52人、スタッフ11人（うち大学生9人）、長崎県西彼地区 地球温暖化防止活動推進員3人、総勢66人が参加し、時津公民館別館で、開催しました。

前半の英語の学習では、遊びの中で英語を学び、外国人留学生が、母国語の本物の発音を教えました。

後半は、「食から地球温暖化防止を考える」をテーマに、西彼地区の長崎県地球温暖化防止活動推進員3人（原田・後藤・山口）が講師を務め、独自の教材を



英語の学習

使って説明し、児童と一緒に考えました。

狙いは、前日の学校給食の献立の「フードマイレージ」を考え「地産地消」の大切さを説くところにありました。



「地産地消」のまとめ発表

班ごとに、ハンバーグやカレーなど、どれか一品を取り上げて、食材のルーツについて話し合い、付箋（せん）紙に書いて模造紙に貼りつけてまとめ・発表し

ました。それぞれの班が真剣に考え、個性的な発表をしてくれました。

食料自給率（39%）の低い日本は、外国からの輸入に頼っています。輸送に伴うエネルギー消費の増大などによる地球温暖化の増進や海外での強大な自然災害、戦争が起こった場合の食卓への影響などを軽減させるためにも「地産地消」が重要であることを説きました。我々ができることは、地元でとれた物を地元で消費する「地産地消」です。最近、各地に直売場が増えています。大いに利用しましょう。

※ フードマイレージとは

「食料の重量（トン）×運んだ距離（キロ）」トン・キロメートルで表し、値が大きいほど費用も掛かり、二酸化炭素（CO2）をたくさん排出していることとなります。

～時津の象徴を形にする。クッキーで時津のお土産品を作る～

第4回の8月5日（土）は、児童44人、スタッフ11人（うち大学生8人）、役場担当者 社会教育課から1人、総勢56人が参加し、時津公民館で開催しました。

「時津の象徴を形にしてみる！」（時津のお土産品を作る）をテーマに、時津の名所・名物などのクッキー作りにチャレンジしました。



粘土状の素地を延べ棒で延ばす

まずは、自分が作りたいクッキーのデザインを決め、クッキーづくりに取り掛かりました。小麦粉（薄力粉）をビニール袋に入れ振って混ぜ、マーガリン

を加えて粘土状に揉み、延べ棒で5ミリの厚さに延べました。

それを8等分してデザイン通りに成形し、オーブンで20分ほど焼きました。「さばくさらかし岩」やブドウ、ミカン、コスモスなどに仕上がりました。



自作デザインを見ながら形を作る

クッキーの焼き時間を利用し、おにぎり作りをしました。素手でおにぎりを作る子どもたちから「熱い！熱い！」の声が上がりましたが、火傷（やけど）しない熱さで握るコツを覚える良い体験ができたと思っています。

～印鑑作りとボールペン習字（お世話になった人への感謝状を書く）～

第5回の9月9日（土）は、児童47人、スタッフ11人（うち大学生8人）、総勢58人が参加し、時津公民館別館で開催しました。

前半は、大学生スタッフの指導で、発泡スチロールの印鑑作り。後半は、満嶋 美智子先生

と真由先生を講師にお迎えし、ペン習字の時間でした。

ペン習字では、2年生までに習う漢字の中から数例を選び、筆順を学習しました。高学年向けに「飛」という字など2～3例を上げての説

明がありました。

ペン習字の時間内で、祖父母や父母、先生、



発泡スチロールの印鑑作り

友達などへの感謝状を書き、自分で作った印鑑を押し完成させました。

感謝状は、スタッフ宛（あて）へ

もありました。「新しいことをいろいろと考え、

教えてくれてありがとうございました」とか

「名所・旧跡を回り、文化の森（とぎつカナリーホール）まで連れて行ってもらい楽しかったです」という内容のものでした。



満嶋先生の指導で感謝状を作る

スタッフ一同、これを励みに頑張ります。

寄稿記事

～「地域カフェ とき」には、高齢化の健康寿命を延ばすヒントがある～

しもむらクリニック院長 下村 千枝子

厚生労働省は7月末に、2016年の日本人の平均寿命が女性87.14歳、男性80.98歳となり（国際比較では男女とも香港に次いで世界2位）、いずれも過去最高を更新したと発表しました。前年に比べ女性が0.15歳、男性は0.23歳伸び、過去最高の更新は女性が4年連続、男性は5年連続になります。

平均寿命が着実に伸びているのは喜ばしい限りです。一方で、高齢になるということは、様々な病気を発症しやすくなり、介護が必要になる状態が多くなるということです。誰しも健康寿命を延ばしながら、できれば、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最後まで続けたいと願っています。そのためには、人とできるだけ接し、必要な場合に適切な対応ができるように、本人や家族が日頃から医療制度や介護・福祉サービスの内容、必要な相談先などを知っておくことが大切です。

今年の1月から時津町で毎月1回開催している「地域カフェ とき」は、若い人から高齢者までふらっと来て人に会えたり、気軽に相談などを行ったり、皆さんの居場所づくりを目的としています。参加された方に手作りの料理を食べてもらい、ゆったりした気分になったところでおしゃべりをし、医療や介護、福祉などで質問や相談したいことがあったら専門職（医師、看護師、介護支援専門員など）が質問・相談に応じています。



9月9日 田崎 志保氏 講演の様子

また、住民の方が知りたい、知っておいた方が良くと思われることについての情報提供も重視し、3月からは20分ほどの話題提供（ミニ講話）も行っています。これまで「健康年齢を延ばし、ピンピンコロリ」、「サプリの話」、「要支援者の訪問・通所介護の総合事業への移行」、「調理の話」、「幸せノートの活用・相続の話」、「今の病院の役割と機能」のテーマで話されました。

直近の9月の話題提供「今の病院の役割と機能」（講師：社会福祉士・元医療ソーシャルワーカー

カー 田崎志保氏)では、一般的病院、地域医療支援病院、特定機能病院のそれぞれの役割や現在の救急医療体制、また、急性期病棟、回復期病棟、療養病棟の違いなどが説明されました。また、かかりつけ医(在宅医)について、住民の日頃の健康管理を行い、主治医として地域での生活を支えていると述べ、適切な医療を受けるために「何でも相談できる、かかりつけ医を持ちましょう」と強調しました。普段はあまり聞く機会が少ない医療を受ける際に知っておいた方がよい情報が提供されました。



「地域カフェ とき」白いビル3FL

今後も10月21日「カンボジア支援活動について」(NPO法人コミュニティ時津 副理事長 友岡純一氏)、11月18日「地域包括支援センターとは?」(時津町地域包括支援センター・主任介護支援専門員 増田尚子氏)、12月16日「ホスピスって知っていますか?」(NPO法人らいぶながさき理事長・医師 中尾勘一郎氏)、1月20日「時津町でも開始!子ども食堂」(友岡冷機株式会社社長 友岡純一氏)などの話題提供を予定しています。

まだ参加されたことがない皆さん、ぜひ、一度参加してみませんか? また、ボランティアで調理いただける方やバザー品を提供いただける方も大歓迎です。今後ともご協力・ご援助をお願いします。

※「地域カフェ とき」の会場は、国道206号線沿いインド料理タージの隣のビルです。

当面の予定

◎ 10月6日(金)、やさしいパソコン教室がスタート

時津町社会福祉協議会の委託を受け、定員15人で10回コースの講座「ワードの基礎から年賀状づくり(文面と宛名作成)」がスタートします。

◎ 10月21日(土)、時津港沿岸(ウォーターフロント公園)のごみ拾い

午前9時、ウォーターフロント公園入口集合です。必要品は当法人が準備します。足元が濡れてもいいような服装でご参加ください。

広報とぎつや当法人のホームページで、参加を呼び掛けています。多くの方のご参加をお待ちしています。

◎ 「つたえる県ながさき」11月号 時津町編で、当法人の活動状況が紹介される



「コミュニティ時津」の理事6人

8月24日(木)午後3時から約1時間半、時津公民館 研修室で、「つたえる県ながさき」の取材を受けました。

今回の取材は、「当法人の活動状況を11月号で紹介したい」との話が、県庁の広報課からあって実施されました。

取材班はカメラを含め4人。当法人から理事6人が出席し、取材班の企画・編集オフィス ノンブル代表 河村 規子 氏の質問に答える形で進められました。当法人の活動状況や時津町の自慢は?名所は?という質問がありました。

「つたえる県ながさき」は、これからの長崎県を伝える広報誌として、毎月、県内の全世帯に配布されております。11月号に、乞(こ)うご期待!です。

掲載された記事の一部は[よかテレ]検索で、動画で見られます。

ホームページ


★ ホームページ掲載記事リスト (7月～9月 ホームページ 16件 ブログ 9件)

活動報告や町の話など発信しています。

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. 「地域カフェ とき」カンボジア支援報告 | 9. カナリーホールイベント情報 (8月・9月) |
| 2. 「やさしいパソコン教室」締め切り迫る | 10. はあとんぷ 支援コンサート (案内チラシ) |
| 3. 第5回 とぎつサタデールーム | 11. 第4回とぎつサタデールーム |
| 4. とぎつ夏まつり] チラシ | 12. 時津町安全・安心まちづくり町民大会 |
| 5. カナリーホールイベント情報 (9月・10月) | 13. 第12回 左底川探検 (川あそび) |
| 6. はあとんぷファイナルコンサート | 14. 「カフェ とき」予定変更 (8月・9月) |
| 7. 第34回時津小 校内トレセン | 15. 53号会報 (コミュニティ時津) |
| 8. 音楽見本市&音の博物館 (カナリーホール) | 16. 第3回 とぎつサタデールーム |

ホームページアドレス : <http://www.togitu.org>

ブログへは当法人のホームページのトップページからアクセスできます。

《ブログ入口  **Go!**》という表示があります、**Go!** をクリックすると開きます。

お知らせ

◎ はじめに

NPO 法人コミュニティ時津の会報は、当法人の会員や諸行事にご参加いただいた方、関係先の方などにも配布し、当法人の活動状況を報告させていただいています。従いまして、下記の「会員の皆さんへ」は、会員以外の方には関係ございません。

◎ 会員の皆さんへ

4月1日から新年度(平成29年度)に入りました。年会費は年度初めに、お納めいただくようお願い申し上げます。

下記預金口座にお振り込みいただくか、最寄りの当法人の理事にお渡してください。

十八銀行時津支店 普通 191973

親和銀行時津支店 普通 2575919

口座名 : NPO 法人コミュニティ時津

年度途中で納入確認ができなかった方には、10月と1月発行の会報に「年会費納入のご案内」(お願い)を同封させていただきます。案内が同封されていない方は、納入がお済みの方です。二重払いをされないように、ご注意ください。

なお、納入済みの方へ「お願い」が届くなどの行き違いがありましたら、お手数ですが当法人(下記の連絡先)に、ご連絡くださるようお願い申し上げます。

★ 入会を希望される方へ

NPO 法人コミュニティ時津に、電話・FAX・メールで申し込むか最寄りの会員に申し出てください。当法人のホームページからも申し込みができます。

 NPO 法人
コミュニティ時津

発行元 (連絡先) : NPO 法人 コミュニティ時津

〒851-2102 長崎県西彼杵郡時津町浜田郷 110 番地 3

Tel/Fax : 095-882-2408 e-mail commutogi@ngs1.cncm.ne.jp

URL <http://www.togitu.org>