

レンズでのぞいた増尾の自然

オオイヌノフグリ

西アジアからヨーロッパ原産の2年草で、明治初期(1870年頃)、帰化植物として日本に入ってきた。柏市内でも早いところでは年が明けた1月中旬には、陽だまりの畑や道で見ることができる。春一番に咲く可憐で美しい花である。花は晴天の朝開き、虫が止まると重みで下向きに垂れる。虫は急いで左右のオシベに抱きつくので、花粉が虫の横腹になすりつけられる。日が傾くと花はしぼむので、左右に離れていたオシベは、内側に曲がり、受粉が行われる。花は直径8~10mmのコバルト色で美しいが、名前が良くない。「フグリ」とは、広辞苑を見ると、「ふくらみがあって垂れているもの一陰囊」とある。種子の形が鞏丸に似ているので名づけられたと言われている。これではかわいそうだということで、千葉県では「星の瞳」という美しい名前が付けられたが、これでは美し過ぎる。

観察会でご婦人方から、名前の由来を聞かれると困る草である。 篠崎 将



ふる協からのお知らせ

- 平成28年1月19日 健康講座教室
 - 平成28年1月31日 新春囲碁将棋大会
 - 平成28年3月6日 芸能発表大会
- ※詳細は回覧、チラシ等でお知らせします。

ボランティア募集中

障がい者福祉施設で、毎月第2・第4金曜日、午前9時30分から12時まで、簡単な作業(園芸、手芸他)のお手伝いをしてくださる方を募集中。

地区社協部 吉川(TEL 7176-3631)まで、お問い合わせください。

レンコンの意外な食感 男の料理教室

平成27年10月20日に地区社協部主催の「男の料理教室」を増尾近隣センターで開催しました。料理に興味のある人、食べることが好きな人14名が集合しました。

メニューはひじきご飯、ポークピカタ、具だくさんみそ汁、パンプキンゼリーです。ピカタは豚肉の薄切りを3枚重ねたので、厚切り1枚で作るより柔らかく食べやすいと好評。みそ汁に入れた具材のレンコンが意外な食感で「おいしい。家でも使ってみよう」との声が聞かれました。少し残念だったのは、班によってはゼリーが固まらなかったこと。でも、わずかな時間の共有で仲間意識が生まれ和やかな雰囲気の中での試食になりました。

今回も、福祉団体ザザビーから3名の参加者があり、一緒に楽しみました。 地区社協部 増田 きぬ子

アロマの香りで物忘れ予防

平成27年10月7日、増尾近隣センターでアロマセラピー講座「物忘れ予防にアロマの香りを」を開催しました。講師はAEAJアロマセラピストの館野久美先生です。先生の講座を楽しみにしている方も多く、今回は17名が参加しました。

嗅覚を刺激することで鼻の細胞の再生を図り、認知症の進行を遅らせることや改善することもできるということから、アロマの正しい使用方法を学びました。交感神経を刺激し、脳を活性化させる効果が期待できるローズマリーとレモンは、アロマペンダントにして身に付けます。鎮静作用や不安の減少効果が期待できるラベンダーとオレンジスイートは、ディフューザーなどで部屋に拡散して使います。これらを交互に使うことにより、嗅覚を上手に刺激することがよいようです。

「地域ふれあいのつどい」では、ハンドトリートメントを行い、老若男女55名の方々にアロマの香りの中で、ホッと癒しの時間を体験していただきました。

平成28年2月24日にハンドトリートメントのサロンを予定しています。ぜひ、ご参加ください。

地区社協部「増尾ジェンヌの会」 吉川 千明



吉田 稔 筆

みんな元気 住んで良かった この地域

平成28年1月 No.116

●編集・発行
柏市増尾地域ふるさと協議会
(土地区社会福祉協議会)

〒277-0033
柏市増尾三丁目1番1号
増尾近隣センター内

☎ 04-7174-7211
http://masuo80@live.jp

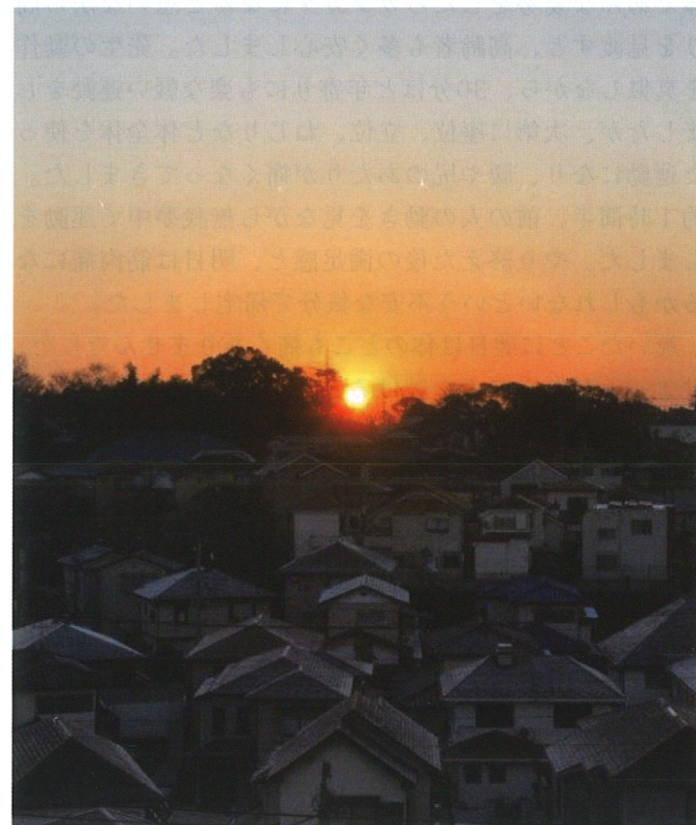
あけましておめでとうございます 会長 幸喜 源松

ふる協では、平成27年11月22日に避難所開設訓練を実施しました。区域内の避難所4か所(土中学校、土小学校、増尾西小学校、体育館の改修で使用できなかった柏南高等学校の代わりに名戸ヶ谷第3公園)で行いました。

柏市の支援で導入したトランシーバーを使い、災害地区対策本部と各町・自治会、避難所間の情報交換が円滑に行えることも確認ができました。今回の訓練を踏まえて、災害時に速やかに避難所設営ができるように、柏市、学校、町・自治会と協議を重ねていきます。

また、多世代交流施策として土小学校で「サロンつちのこ」を開室していますが、増尾西小学校でも要望があり、平成28年度中のオープンに向けて準備中です。

恒例行事の「敬老のつどい」「地域ふれあいのつどい」「文化祭」には、大勢の方に参加をしていただきました。地域の皆様と共に楽しめる行事となったことを喜んでおります。今年も17町・自治会が協力し、安心して暮らせる地域となるように活動をしていきます。



初日(土中学校にて)

写真撮影 篠崎 将

私の町会・自治会だより

皆さんの町会・自治会を紹介していくコーナーです。

白鷺町会

町会名の由来は、昭和51年の発足当時天津ヶ丘団地との間の田んぼに、白いサギが多く飛来していたところから命名されたとの由です。増尾地域の最も東側に位置し、世帯数は110戸です。

平成27年3月に待望の「白鷺ふるさと会館」が竣工しました。町会員の自助共助の精神を継続していく拠点づくりをと、平成3年から毎月少しずつ積み立てを行いました。家庭において「家」が中心の場所であるように、町会の「家」として会館がようや

くでき上がりました。従来の自主防災訓練は、増尾城址公園で消火訓練、炊き出し等を行っていました。会館ができてからは敷地内で訓練を行い、館内では心肺蘇生法などAEDの講習を加えることができました。また、親子会による夏休みのお泊り会も楽しいイベントでした。今後交流の場として大いに活用し、町会員の絆を深めていければと思っております。 会長 真崎 博



避難所開設訓練に 733名が参加

平成27年11月22日、震度6以上の地震を想定して、避難所開設訓練を行いました。増尾地域17地区と近隣4地区、計21町・自治会そして柏市防災安全課・地域支援課職員、近隣センター職員、学校教員、消防署隊員など総勢733名が参加しました。

避難所では、町・自治会の協力で本部を設置、避難者名簿などの受け入れ体制づくりを行いました。今回の訓練では、増尾地域全体の防災力の向上に一定の成果が得られましたが、反省点も上がっており、今後検討を続けていきます。

4か所の会場では避難所開設と防災備蓄倉庫の確認の他に、下記の訓練を行いました。

土中学校

3町・自治会54名参加

東部消防署光ヶ丘分署隊員によりAED取り扱い、三角巾の使い方や簡易トイレの組み立て方の訓練



三角巾の使い方を学びます

土小学校

7町・自治会114名参加

柏市防災研究会、松清智洋氏講演「避難所運営について」



避難所の運営は誰がするの？

名戸ヶ谷第3公園

6町・自治会434名参加

東部消防署隊員の指導により消火訓練、煙ハウス体験、サバイバルフーズの炊き出し



434名の人で公園が一杯に

防犯防災部 志水 房夫

不思議なヨガ体験

平成27年9月27日健康教室
文化体育部

文化体育部員として増尾近隣センターで開催の健康教室の準備に携わっていましたが、突然の声掛けでヨガを体験することになりました。インドの修行者の軟体動物のようなポーズが目に見え、古希を過ぎて硬くなった体であんな姿勢をしたらガタガタになると思いながら周りを見渡すと、高齢者も多く安心しました。先生の動作を真似しながら、30分ほど年寄りにも楽な軽い運動をしましたが、次第に座位、立位、ねじりなど体全体を使った運動になり、腰や尻のあたりが痛くなってきました。約1時間半、前の人の動きを見ながら無我夢中で運動をしました。やり終えた後の満足感と、明日は筋肉痛になるかもしれないという不安な気分が帰宅しました。

驚いたことに翌日は体のどこも痛くありませんでした。ひょっとしたらヨガを続けると、悩みのメタボが解消できるかもと思わせる、不思議なヨガ体験でした。

文化体育部 杉田 征彦

中高生対象の 救急救命講習会

防犯防災部

「今年8月から市内のコンビニにAEDが設置されました。知っていますか」

こんな問いかけから始まった救急救命講習会を、平成27年10月24日に増尾近隣センターで開催しました。今回で3回目となる中高生対象の講習会には、中学生13名高校生4名が参加しました。

メッセージビデオに元気な子どもたちの写真が映し出され、その中に助からなかった命があったことを知らされた時の驚き。そしてAEDに録音されている救命処置現場の実際の音声聞いた時の衝撃。受講意識をこれまで以上にかき立てられた様子でした。「AEDは心臓を止めるもの」と聞いて驚き、「だから胸骨圧迫をすぐに始め、救急隊が到着するまで止めてはいけない」に納得した生徒たち。200回以上の連続圧迫も「強く早く絶え間なく」を念じながら試みました。1人の命を救うためには、多くの人々が力を合わせる事が大事なのだということを、東部消防署救急隊員から教わりました。

ホームページに写真と手書きの感想文を掲載しています。こちらをご覧ください。 防犯防災部 間宮 節子

さらに充実 地域ふれあいのつどい

平成27年10月31日、増尾近隣センター駐車場において「地域ふれあいのつどい」を開催しました。今年度は、購入したおもちやおでんをすぐその場で食べられる休憩コーナーのスペースを広げました。また、ゲームコーナー

では、パターゴルフや的当てなどゲームの種類を例年より増やしました。その結果、たくさんの方が談笑する光景が会場のあちこちで見かけられ、「地域ふれあい」の名称にいつそうふさわしい催しになりました。



子どもからお年寄りまで超満員の会場



休憩コーナーではかわいい高校生がおもてなし

敬老のつどい



平成27年9月20日、土中学校体育館において「敬老のつどい」を開催し、地域の70歳以上の方573名が参加しました。恒例の土中学校吹奏楽部や柏南高等学校吹奏楽部の演奏を鑑賞し、ゲスト出演の「歌声喫茶風 出前隊」のリードにより全員で懐メロを合唱しました。

90歳以上の方の参加も多数あり、最高齢の参加者、伊藤マサ子さん(94歳)は「音楽もおみやげも毎年楽しみ」とにっこり。また石塚スメさん(93歳)も「楽しい会でした」と笑顔で話してくれました。

文化祭

平成27年10月31日から11月1日、増尾近隣センターにおいて「文化祭」を開催しました。この文化祭は、書道や絵画、手芸、工芸、写真、華道など地域で活動する方や地域内の学校の児童、生徒の作品の発表の場で、今年度も郷土色の濃い力作が揃いました。



環境フェア2015パネル展

例年12月に行っていた「環境フェア2015パネル展」を、より多くの人に環境問題を考えていただくために、今年度は「文化祭」と同時開催としました。

内容は、「地球温暖化」や「緑のカーテン事業の報告」など。共催の消費生活コーディネーターは悪質商法に関するパネルを展示しました。 環境部 小林 和英