

星陵台ふれあいのまちづくり協議会 平成31年3月20日発行 広報調査部編  
〒655-0038 垂水区星陵台7丁目5番3号 星陵台地域福祉センター内 TEL・FAX(078)783-8988  
ホームページ: <http://www.seiryodai-furemachi.com/>

● 福祉対策部

## (平成30年度) 第4回 ボランティア発掘

# 元気に長生きフレイルチェック!

「フレイル」とは、加齢にともなって、筋力や心身の活力が低下した状態を言います。まず、今の元気な状態を知って、フレイル予防を意識した生活に心がけましょう。

### 第3回 星陵台「地域の健康相談室」

日 時：2月19日(火) 14:00~16:30  
場 所：星陵台地域福祉センター  
参加人数：66人(含 病院スタッフ16人)

#### 第1部「医療講演」 14:00~15:00

演 題：「歯周病菌が招く心臓病疾患について」  
講 師：神戸徳洲会病院、心臓血管外科部長 宮木靖子先生

#### 第2部「フレイル(高齢者の虚弱度)チェック」と「健康相談」 15:00~16:30

- ①下肢チェック ②握力測定 ③タイムアップ&ゴー  
④歩幅測定

新しい試みとして、神戸徳洲会病院のご協力を頂き第1回6/28(木)、第2回11/8(木)に星陵台「地域の健康相談室」を開催致しました。

どちらも好評で100人余の参加者があり、今回も寒中、雨天の中にもかかわらず66人の来場を頂きました。

次年度も年3回の開催を予定しております。事前に回覧板・掲示板にてご案内致します。お誘い合わせてご参加下さい。



# ながりを

1月~3月)



## 事業運営部

### 第19回 星陵ふれあい餅つき大会 “今年も若いつき手の応援”

1月6日(日) 参加人数 459人

星陵台中学校より男女生徒11名、県立神戸商業高校野球部部員17名の力強い応援と各ボランティアの皆さま方のご協力のもと開催しました。

今年は小さな子の手を引いたり、抱っこしたりして参加する親子が多くありました。

餅つきコーナーでは、子ども達はスタッフや親御さんと一緒に餅をつき、記念写真を撮っていただきました。

ぜんざいコーナーは最後まで混雑する状況でしたが、無事終了しました。



## 防犯防災部

### 星陵台児童館防犯防災訓練指導 助言 12月5日(水) 参加人数 34人

防犯防災部員は、児童館で行われた職員と子ども達の「不審者侵入時の初期対応要領」や「火災発生時の避難誘導訓練」に立会い、防犯防災面から指導助言しました。



### 年末パトロール 12月27日(木)~30日(日) 参加延べ人数 260人

年末の「安心安全な街づくり」を目指して、地域の皆さまや子ども達が多数参加しました。

参加者は4班に分かれて、拍子木をたたきながら声高らかに「火の用心」を呼びかけました。



### 1・17 地域防災訓練 1月17日(木) 参加人数 70人

今年は、初めて県立舞子高校環境防災科学学生が、地域の皆さまと一緒に参加しました。

まず、身体保護のシェイクアウト訓練を、次に「防災資機材の取り扱いと生徒指導による新聞紙を使ったスリッパ作り」「消防署員指導による星陵台中学校校庭に保管されている小型動力消防ポンプの取り扱い要領」等を2班に分かれてそれぞれ習得しました。



# 子ども部

## キキララ・親の情報交換会

(毎月第3水曜日) 12月19日(水) 参加人数 19人

自由遊びの後おやつの中には、お母さんたちの話も弾み笑い声も聞こえてきました。今日も沢山情報交換出来たかな？子ども達も片づけのお手伝いをしてくれました。



# 地域のつ

## 主要行事(

## ☆ 星っ子ひろば・すくすく広場



(毎月第4月曜日)

12月17日(月) 参加人数 32人

県立神戸商業高校の生徒さんからのクリスマスプレゼントが届きました。手作りのカードと絵本とパズルです。心のコもったプレゼントにお母さんも子ども達も大喜び！早速手に取って遊びました。親子でクリスマスリースを作り、サンタさんとも触れ合って、星っ子ひろば・すくすく広場のクリスマスを楽しみました。



## 🐼 子どもお楽しみ会 🐼

🎵 ミュージカル

「フローラ姫と怪盗レッド」♪

出演・みっくすじゅうす

11月18日(日) 参加人数 92人

道化師に扮した怪盗レッドとフローラ姫のお話でした。

小さな子どもから大人まで、一緒に笑い拍手して、楽しい時間はあっという間に過ぎました。「初めて孫と一緒に参加しました。本当に楽しかったです。」という感想を頂きました。

みっくすじゅうすの皆様、ありがとうございました。



## お知らせ

### こいのぼりまつり

日時 4月29日(月) 祝日

10時～12時

場所 星陵台公園

(雨天の場合、

星陵台地域福祉センター内)

🌞 作って遊ぼう！

参加費無料

🌞 たこせん・綿菓子

子どもさんにプレゼント



こいのぼりを🎁奇贈下さい

## 平成31年度定期総会

日時 4月21日(日) 19時

場所 星陵台地域福祉

センター

・30年度 事業報告

収支決算報告

監査報告

・役員改選

・31年度 事業計画案

予算案

**\*\* 今年度のエコタウン活動報告 \*\***

【緑のカーテンづくり】 【秋・冬の草花の植栽】 【地域一斉クリーン作戦】



ゴーヤで緑のカーテン  
をつくりました



シクラメン、葉牡丹  
を植えました



・6月 4日(参加者53人)  
・10月22日(参加者39人)  
星陵台中学校生徒も参加しました

【ガス缶・スプレー缶回収】



毎月  
第1月曜日に  
回収しました

【エコタウンニュースの発行】

6月、11月、3月の3回  
発行しました



## 守ろう!神戸の生物多様性



(神戸市環境局発行「エコエコ Vol.43」よりの抜粋、他)

地域の川や山、公園を散策する等、身近な自然に触れ合ってみましょう。そして、「なぜ生物多様性をまもらなければならないのか。」「自分たちに何かできることはないか。」ということを考えていきましょう。出かけるのには良い季節になってきました。自然豊かな市内のいくつかの場所を紹介します。

**\*\* さあ！ 思い切って出かけましょう!! \*\***

### 【神戸市イメージ図】

#### 神戸市立森林植物園

(北区山田町神谷)  
日本・世界の数多くの樹木  
が原産地別に植栽されて  
います。休日は三宮から直  
通バスあり。

#### あいな里山公園

(北区山田町藍那)  
四季折々の里地・里山  
体験プログラムが楽し  
めます。維持管理にも  
参加が可能です。しあ  
わせの村経由が便利です。

#### しあわせの村

(北区しあわせの村)  
緑豊かな自然の中で色々  
々な体験ができます。レ  
ストラン・温泉施設もあ  
ります。  
JR・私鉄駅からバスが  
便利です。

#### 舞子墓園・山田川周辺

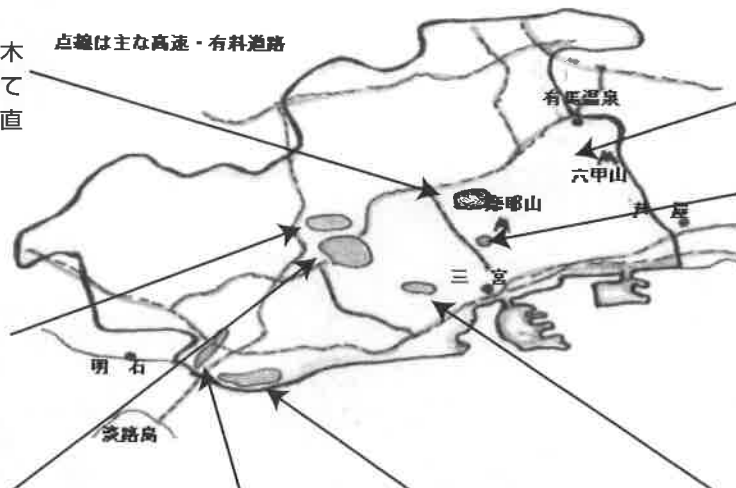
(垂水区星陵台・西舞子)  
地域から最も近い自然が残  
っている場所。散歩がてら  
に植物、動物等の観察をし  
て見ましょう。

#### 舞子・大蔵海岸

(垂水区海岸通り・明石市  
大蔵海岸通り)  
海辺の散策道で釣り、海  
水浴等を楽しみながら磯  
浜で生物観察も!

#### 烏原貯水池周回コース

(兵庫区烏原町)  
水と森の回遊路で休憩所や  
広場もあり、気軽な散歩道。  
ダムもあります。JR神戸駅  
より市バス利用。



#### 六甲山/摩耶山

(須磨区~東灘区)  
山歩きや初心者におす  
めのトレッキングコ  
ースが沢山ある。牧場・  
植物園・夜景・ドライブ  
色々な楽しみ方ある。

#### 神戸布引ハーブ園

(中央区北野町)  
日本最大級のハーブガ  
ーデンで沢山のハーブ・  
花が咲いています。ロー  
プウェイで神戸の景色  
も楽しめます。新神戸  
からロープウェイ利用。



#### 編集後記

今年度最後の“星陵ふれあい”67号の発行となりました。年に3回、少しでも地域の情報発信として、それぞれの活動の雰囲気が伝わればと思い編集してきました。今後も星陵台

ふれあいのまちづくり協議会の活動が、地域の一人でも多くの方々との出会い、交流の場となりますことを願っています。安全で安心なまちづくりが出来るようにご協力ください。