

城南の風

編集・発行
城南地区まちづくり協議会総務部
〒669-2461
丹波篠山市小枕131
コミュニティセンター城南会館内

自分のペースで… ～『いきいき塾』～

「いち、にい、さん、しい・・・」「無理なくていいですよ」「自分のペースでしてくださいね」「ちょっと、水分補給です」「つかれていませんか?」「さあ、いいですかあ、次は、太ももをきたえますよ。はじめましょう」

毎週火曜日の午後、城南会館2階の会議室から、元気な声が聞こえてきます。城南地区の『いきいき塾』の様子です。

皆さん、運動ができる服装で全員が運動靴を履いておられます。そして、タオルや水筒を椅子の横に置いて、前で指導されている方の動きや言葉に合わせて、真剣に体を動かしておられます。

『デカボ体操』は、手や足におもりのついたベルトを巻いて運動をします。おもりの重さは、参加者一人ひとりが指導者の方と話し合い、決めておられます。

参加しておられる方に、「体が鍛えられたという実感はありますか?」と聞くと「これといった、はっきりとした効果はすぐにはできません。しかし、1週間休んだら次の週はしんどいです。続けることって大切ですね。体は正直です」と言うことでした。

終わった後は、みんなで集まって、自分の体調や運動の感想をそれぞれが話しておられます。そのうちに、話題は、参加されている方々のふだんの生活のことに移っていきます。どなたも笑顔で楽しそうに話しておられます。「体操もいいけれど、終わった後の語らいの場があるのがいいですね」と事務局の方に言うと「そうなんです。初めて出会った人同士でも、いつの間にか笑顔で話しておられますよ」「健康のことだけでなく、畑で作っている農作物のことなど、夢中で話しておられます」と教えてくださいました。また、1クールが6か月となっているので、「もっと、参加したいという人はいらっしゃらないのですか」と聞くと「もう一度参加される方、つまり、リピーターの方も多いですよ」と話してくださいました。

会場の関係から定員が決められていますが(城南は15名)、いつからでも参加できるそうです。参加した日から6か月です。必要な方には送迎もあります。

「どんな様子なのかな。見てみたいな」という方は、コミセン城南会館で毎週火曜日午後2時から4時まで開催していますので、ご来館ください。

参加申し込み等のお問い合わせは、丹波篠山市保健福祉部健康課(594-1117)です。



今年も「危険防止看板」を設置します

昨年度、生活環境部によって設置された「生活環境改善看板」(写真の看板)を、城南地区のいろんな所で見かけます。看板は、車や人に対して『危険 スピード落とせ!』『きけん! あぶないからはいってはいけません!』と呼びかけています。看板に気づいて、車の速度を緩めたり、池や川などの危険な場所に近づかないようにしたりするなど、一人ひとりが、自分や自分の大切な人の『命を守る行動』をとられたことと思います。



さて、その看板ですが、「まだ、残っていませんか?」「別の場所にも危険な所があるので、設置してもらえませんか」という住民の皆様からの声が多くあり、本年度も設置することとしました。

現在は、各自治会で危険個所の点検を行い、必要な場所について検討しているところです。近くに危険な場所があり、「看板が必要だ」という方がいらっしゃいましたら、お住いの自治会の役員さんか防犯委員さんにお伝えください。

「紹介看板」を設置しています。

3月号でお知らせしました『城南の素敵な所を紹介する看板』が真南条中にある二村神社に設置されました。看板には、二村神社の歴史などが詳しく紹介されています。

暑い日が続いていますが、静かな境内を訪れ、涼んでみてはいかがでしょうか。



いろいろな狛犬があります



6月14日に、中央公民館主催の「丹波ささやまおもしろゼミナール」が市内西部の神社を巡って開催されました。題して『おもしろ狛犬めぐり』です。どこの神社にもある狛犬ですが、よく見ると、それぞれに形や大きさが違ってきます。また、作成された年代も違います。今回、城南地区では、小枕にある春日神社の狛犬を見に来られました。参加者は、狛犬の特徴について説明される講師の方の話を熱心に聞いておられました。お近くの神社を訪れた際には、狛犬もご覧になってみてください。

お知らせ

本年度の「体育祭」、「文化祭」、「収穫祭」の開催を取りやめ、次年度に延期します。

新型コロナウイルスの感染法上の位置づけが2類から5類に変わりましたが、感染者数は緩やかに増えているという状況です。各部会では、上記の行事について何度も検討し「みんなが安心して集えるためには、もう1年待ってからにしよう」という判断をし、それぞれの行事を1年延期することとしました。ご理解いただきますようお願いいたします。