

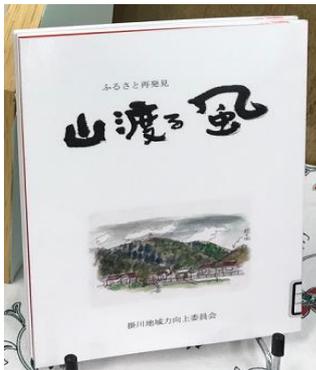
# やまびこ

第38号 令和2年3月  
編集・発行 掛川地域力向上委員会  
Tel・Fax 0561-48-6165  
E-mail:kakegawatiikiriyoku140510@gctv.ne.jp

## 今年度の地域力向上委員会 ～グループの一年～



### コミュニティグループ



長いこと準備してきた事が一つの形になるというのは嬉しいものです。「山渡る風」が6月に刷り上がり、全戸配布でみなさんにお届けすることができました。この他に個人的に何冊か欲しいという注文、また、関係機関への配付を含めると早々に900冊が人の手に渡りました。全部で1000冊作りましたので、残りは地域力向上委員会が有効に大事に使っていく予定です。

その後「やまびこ」紙上にも度々紹介されましたが、瀬戸市の図書館から依頼があり、本の一部を展示しました。館内の市民ギャラリーでの小さな催しでしたが、「人の熱、自然と歴史」という掛川地区の持つ魅力をアピールできたのでは、と思います。来年度はこれを一歩進めて、広報グループと連携しながら「山渡る風」の原画展を企画しています。

目の前にあるものでも、視る角度、切り口によってまた違ったものに見えて来るのかもしれないですね。そんな意識でコミュニティグループも活動できたらと思います。



### 高齢者支援グループ



本年度の「お助けたい」の活動

- ・台風での倒木処理
- ・草刈り
- ・木の伐採
- ・水道の蛇口取り換え

その他

- ・ヘルメット・脚立の貸し出しなど



## 環境美化グループ



環境整備作業

- 6月、1月の2回のゴミ拾い作業
  - 定光寺蓮池付近、直入橋付近の草刈り作業
- 掛川地域内の花壇、年2回の花苗の植え付け  
花壇の土がよくなっている。  
花壇の枠の取り換え 定光寺町 済んでいる  
下半田川町 これから



## 子育て支援グループ

見守りボランティアの方は、両町合わせて45名ほどいらっしゃいます。子供たちの登下校時の安全を毎日温かく見守ってくださっています。

今年度も登下校時に事故もなく終えたことに感謝申し上げます。

自分の命は自分で守るという意識を高めるため今年度、交通安全教室を開催しました。交差点を渡る時、自転車を乗る時の注意事項をゲーム問題にして分かりやすく話していただきました。

かけがわっ子ひろばでは、今年度からの新たな取り組みとして名古屋学院大学とコラボし、『運動教室』を行いました。大学生の先生のリードでたくさん体を動かして、いつもと違う鬼ごっこやドッジボール、音楽に合わせた運動などをし、楽しくいっしょけんめい取り組みました。

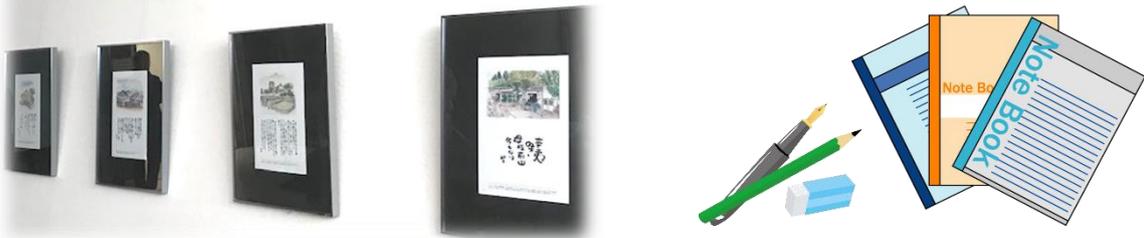


## 広報グループ

いつも広報「やまびこ」をお読みくださってありがとうございます。

今年度、広報グループでは「やまびこ」の発行を6回、号外「やまびこ」の発行を4回行いました。また、絵本「山渡る風」の図書館展示に協力しました。

みなさまにより楽しんでいただくため、「こんな記事を載せて！」など、ご要望をお聞かせください。これからも誌面をより充実させていこうと思います。



# お年玉クイズ

～難読漢字・植物編～

## 答え合わせ

解答 『窮鼠猫を噛む』  
(きゅうそねこをかむ)

お年玉クイズ、お楽しみ  
いただけたでしょうか？

難しかった！というお声  
もいただきました。



1	か	き	つ	ば	た	
2	き	ゆ	う	り		
		3	う	ど		
		4	そ	て	つ	
		5	ね	ぎ		
6	た	ば	こ			
			を			
		7	か	ん	ら	ん
		8	む	べ		

クイズに応募いただいた方は16名。ご応募ありがとうございました。

厳選なる抽選の上、5名の方に賞品をお渡しいたします。

当選者 【定光寺町】 井上和子さん 水野房子さん

【下半田川町】 梶田峰子さん 加藤陽子さん 水野美津子さん

バロー商品券500円分と、やまびこ編集長特製 切り絵しおりを贈呈いたします。

## 会員の声

# ストレッチ教室

下半田川町 安藤 安明

安明さんは週1回、下半田川町町民会館でストレッチ教室を開催されています。運動能力低下の予防と体力増進のためにがんばっておられます。



昨年10月7日(月)を皮切りに、有酸素運動ストレッチ教室を開催し、12月30日(月)までに25回、のべ280名の参加がありました。下半田川町町民会館を無料提供していただいていることに對し、感謝申し上げます。

ある方はA1C血糖値が7.1~6.7に下がり、また、コレステロールも下がって平均値になったと

喜んでおられました。

また別の方は、肩が回るようになり、体の調子がよくなったとのご感想もいただき、実施に踏み切ってよかったなと思っております。

今年も1月7日(火)より継続して実施しております。各自の健康年齢を高めて、少しでも医療費を削減し、若い人たちが生活しやすい地域になればと思い、今後も継続していきたいと思っております。



《男女年齢に関係なくこんな方》  
肩がこる方 ヒザが痛い方  
肩が回らない方 頭痛持ちの方  
認知症を予防したい人...などなど

健康に長生きしたい方！  
続けると楽になりますよっ。  
健康を手に入れ100歳時代にチャレンジ！

### 編集後記

「やまびこ」の取材でストレッチ教室を訪れ、一緒に体を動かしてみました。動きそのものに派手さや激しさはないものの、見た目以上にきつい動作が多く、体がギシギシときしむ感じになりました。ストレッチ教室、あなどれぬ！

教室は、どなたでも参加できます。月曜と木曜の午前10時から下半田川町の町民会館で行われていますので、どしどしご参加ください、とのことでした。(西村)