

# 五月丘 まちづくり通信

暮らしに役立つ情報

年2回発行

Vol.31  
2024年3月号

発行：五月丘地域コミュニティ推進協議会 広報部会

2024年2月24日 五月丘介護教室開催！

## 五月丘介護教室

アルビス五月丘中央集会所において、地域コミュニティ主催で介護教室が開催されました。

高齢化が進む五月丘では、将来や介護に不安を抱える方が増えています。そのような方々を対象に、介護に関する知識や心構えを学ぶ機会を提供するために本セミナーが開催されました。

セミナーでは、病院の地域連携室看護師、地域包括支援センターの職員、介護施設の施設長など、医療や介護の現場で活躍する専門家から、以下の内容について講演が行われました。



### 講演内容 1 いざと言う時に困らないためにしておきたいこと

介護が必要になった場合に、スムーズに対応するためには、事前に準備しておくことが大切です。講演では、現場での事例を交えて、ご自身の価値観の再確認と、介護が必要になった時に、ご自身がどのように生活したいのか、家族とよく話し合うことの重要性など解説が行われました。

### 講演内容 2 介護保険制度の概要

介護保険制度は、介護が必要になった人が必要な介護サービスを利用できるようにするための制度です。講演では、介護保険の種類や、利用できるサービス、利用の仕方、窓口などについて解説が行われました。

### 講演内容 3 介護の心構えと介護体験

介護は、本人や家族にとって大きな負担となるものです。講演では、介護をする上での心構えや、参加者全員に介護を実際に体験いただき正しい介護技術の必要性などについて語られました。

### 参加者のご感想

介護現場で働いていますが親の介護もはじまり、あらためて家族の心得を考えるよい機会となりました。

医療が進んでいること、人生会議、90度ルールも知らなかった。実際にお水を飲ませる体験も出来てアドバイスも頂きよかった。自助食器初めてみました。

個人や家族だけではなく、地域という括りでこのような取り組みをすることの意義をとても感じました。地域で話題になれば、家族でも話題にしやすいと思います。また、今回の共通認識があれば、お会いしていつもと違うと感じた時に、声をかけやすいと思い、地域力につながると思います。とてもよかったです。ありがとうございました。

セミナーには、約30名が参加しました。参加者からは、「もっと家族と会話しようと思った」「介護について具体的に学ぶことができ、安心した」「介護をする上での心構えを教えていただき、勇気が出た」などの声が聞かれました。

地域コミュニティでは、今後もこのようなセミナーを開催し、地域住民の介護に関する不安を解消し、介護をより安心して受けられる環境づくりに貢献していきたいと考えています。

まちづくり  
つらしん

topics

## 土砂災害についての防災研修会



昨年10月29日、五月丘地域コミュニティ推進協議会として土砂災害について学ぶ防災研修会を実施しました。行先は、阪神淡路大震災による土砂災害で最も大きい被害を受けた仁川百合野地区の地すべり資料館です。当日は17名参加して、元兵庫県職員の方から詳しく土砂災害の仕組みや危険性について教えてもらいました。また館内の展示では、実際の土砂災害の恐ろしさを写真パノラマなどで実感できました。



## 花いっぱいプロジェクト



花いっぱいプロジェクトでは、緑豊かな潤いのあるまちづくりを目指しています。五月丘小学校の3年生、五月丘小学校PTA、渋谷中学校の美化部、五月丘地域コミュニティ推進協議会の指導員数名が参加しています。

一年中花をいっぱいにするために、6月にはペチュニア、ポーチュラカ等、秋まで咲く花苗600株をプランターと花壇に植え付けています。

10月にはパンジー、ビオラのプラグ苗1800株をポリポットに移植し、11月頃に1000株の植え付け、出荷式では地域の28団体みなさんに800株を手渡ししました。土作りからドロドロになりながらも基本を体験し、成長して地域の源となることでしょう。

緑を通して、人々の結びつきを深めていく事で地域のコミュニティ作りをサポートしています。



## ほっとサロン

12月、五月丘に暮らす3歳以下のお子さんのお母さんにお集まりいただき、子育てやお母さん同士の情報交換・交流の場をつくりました。今年度、初めて地区福祉委員会さんの「子育てサロン」と合同で実施し、お子さん達の遊びやお楽しみタイムなどを担当いただいたおかげで、お母さん達が「ほっと」できる時間となり、心を元気にすることができました。今後とも本協議会は子育てするお母さん達を応援していきます。



## おしゃべり広場

### クリスマス会

本協議会では地域の学校との連携に力を入れています。地域の高齢化が進む中、地域の学校に通う若い力を含めて地域力を高めたいと考えています。今年度開催のクリスマス会では渋谷高等学校さんに「アコースティック音楽部」さんの演奏会を始め、サンタクロースの登場の他、ビンゴゲームなどに協力をいただき、会場は最後まで大いに盛り上がり、楽しいクリスマス会となりました。



## コミュニティカフェ五月丘 (C.C.S.)

コミュニティカフェ五月丘 (C.C.S.) は、地域の皆さんが気軽に集い、交流できる場です。コロナ渦でできなかったイベントも復活しました。

9月10日  
うたごえサロン



3年ぶりです。「うたごえサークルおひさま」による参加型のうたごえサロン。歌うことで元気をもらいます。



11月12日  
歯育て教室

10年ぶりです。「こいし歯科」の小石先生による、簡単に健康長寿になれる歯のお話です。クイズを織り交ぜながら楽しく学びました。

11月26日  
和菓子づくり体験



8年ぶりです。御菓子司「香月」さんによる和菓子づくり。子どもからお年寄りまでほっと心とむひと時を過ごせました。

# 五月丘地域で活躍する方々

# 見守り隊



2006年(平成18年)からスタートしたこの活動ですが、五月丘小学校の下校時間帯に合わせて、子どもたちの下校を見守ってくれています。平日の午後1時間程度、校門から出てくる子どもたちが安全に帰宅できるように、子どもたちを見守りながら一緒に下校をしています。

見守り隊の方々からは、

- 「下校時に大人の目があることで少しでも安心してもらいたい。」
  - 「子どもたちが親しくなってくれるので嬉しい。」
  - 「年がいても元気でられるのは見守り活動のおかげです。」
  - 「週1回でも一緒に活動してくれる人がいたら嬉しい。」
- と話を伺いました。

見守り隊の活動に興味のある方は、下記のお問合せ先までご連絡ください。



## お知らせ

### 募集中

### 五月丘地域コミュニティ推進協議会 新会員 有償ボランティア

五月丘地域コミュニティ推進協議会では、地域の課題解決のために実施する事業について話し合い、池田市に提案しています。来年度も多くの事業をしていきます。ともに考え、活動する新しいメンバーを募集しています。会員となって、地域活動の企画運営に関わってみませんか？五月丘在住もしくは勤務の方ならばどなたでも参加できます。

### スタッフ・イベントスタッフなど

#### コミュニティカフェ五月丘 C.C.S

- 日時 毎月第2・第4日曜日 11:00～16:00
- 場所 アルビス五月丘 / 北集会所

#### おしゃべり広場

- 日時 毎月第3日曜日 11:00～16:00
- 場所 アルビス五月丘 / 中央集会所

### 有償ボランティア

#### 五月丘まちづくりプラザの当番

- 日時 毎週月・水・木・金 9:00～12:00 / 13:00～16:00
- 場所 五月丘会館2階

一緒に活動しましょう



### 五月丘グラウンドゴルフクラブ練習会

- 日時：平日の火曜日・木曜日 8:30～
- 場所：塩塚公園

お気軽にどうぞ

募集中!

詳細はコミュニティ推進協議会にお問い合わせください



### 五月丘地域コミュニティ推進協議会 LINE 公式アカウント

最新情報をお届けします！  
友達追加してね！▶▶



登録方法や使い方がわからない方は、  
**まちプラ**まで  
五月丘会館2階  
(月・水・木・金)

QRコードからお友達追加できます  
ID: @369XRPLJ

## お問合せ先

五月丘まちづくりプラザ(まちプラ) TEL 072-746-3241

まちプラ時間外の場合 ⇨ 五月丘地域コミュニティ推進協議会 会長 山田 TEL: 090-7532-3899