

あたたかい
心のひかる
福祉のまちづくり

岡山市連合婦人会会報

令和3年3月5日
編集兼発行人
岡山市連合婦人会
塩見 楓子
岡山市中区小橋町
二一三〇
電話八〇三二一六〇六

コロナ禍の中での活動

令和2年度は、コロナ禍で世界中が混乱する中、婦人会でも多くの行事、活動が中止を余儀なくされました。そのような中でも工夫して実施した活動があるというお話を聞き、アンケートをしました。多数の回答を頂き感謝しています。今回は8学区・地区のウィズコロナで新しい生活様式を模索し活動されている様子を投稿していただきました。皆様の今後の活動の参考になれば幸いです。新型コロナウイルス感染症の早い終息を祈るばかりです。

■御津南学区「フラワーアレンジメント」



12月11日(金)10時~12時 御津公民館
参加者:19人

クリスマスや新年に向けてフラワーアレンジメントの講習会をしました。机を消毒したり全員マスクを着用して間隔を開けて座ったりとコロナ感染予防を徹底して行いました。講師の先生の楽しい話に引き込まれながら、ヒラギ、カーネーション、アストロメリアなどを使って自由な発想で思い思いに花を活けていきました。来年も是非やりたいとの声。楽しいひと時でした。

■大井地区「紙資源リサイクル講演会」

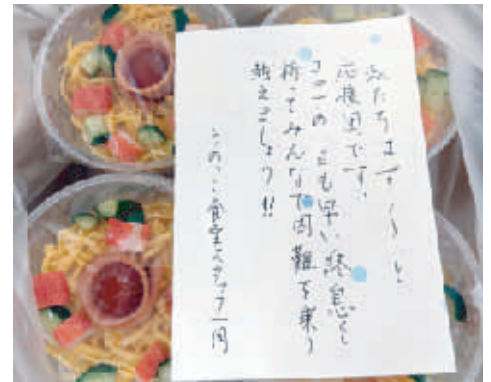


10月22日(木) 旧大井小学校体育館
参加者:50歳以上43人

10月の気候の良い時には、大きな体育館での講演会ならば会員の3密を回避できるのではと体温測定、マスク着用、消毒等を徹底して開催しました。紙資源の大切さを明和製紙原料株式会社の小六会長より学び、在宅が多い中、紙分別が自然も守るという事を再認識しました。

■宇野学区

「うのこ」食堂



毎月第1・3木曜17時~19時 宇野コミュニティハウス
参加者:幼児~小学生約20人、大人約18人(親・スタッフ)

令和2年3~4月はコロナウイルス感染症防止のため休会しました。5~6月は、子育て中の家族を応援したいと思ってお弁当を作りました。自粛生活の疲れが出始めた頃でもあり、希望数は80食から150食と増え、大好評でした。7月からは、マスク・手洗い・消毒・換気、3密に気を付けて月2回開催しました。またシングル5家庭へ応援のお弁当を5月から12月現在まで月2回お届けしました。

■大元学区「地区公園の清掃」



1月9日(土)・14日(木) 大元学区中央公園

この公園は市内でも珍しく広い公園で子育て中の方から年配の方までの憩いの場所です。また交流を深める場でもあり、婦人会も毎月、支部長会の前後清掃し花壇の手入れを実施しています。寒さ暑さ、コロナ禍の中でもマスク着用でイルミネーションの取り付けや片づけなどを手伝って、皆さんの安らぎの場になるよう頑張っています。

■妹尾学区 「古紙回収」



11月27日(金)
妹尾学区全域
40代~70代の
婦人会員12人、
60代の地域ボラ
ンティア3人参加

コロナ禍で婦人会行事が中止となる中、唯一実施できたのが古紙回収です。会員をはじめ地域住民に根づいている事業の為、感染症対策をしながら取り組みました。ゴミステーションや玄関先に出してもらった資源ごみを安全に回収しました。

■灘崎学区

「桃太郎体操」



毎月第2・4金曜
灘崎コミュニティ
ハウス
60歳以上20人参加

令和元年度は活動を休止していましたが、令和2年度7月から11月まで再開し、現在は休止しています。十分な間隔をとりマスクを着け、換気のため防寒着を着用しています。口の体操は工夫をしながらしました。利用の注意を読み、お茶は消毒した容器で各自、供しました。

お知らせ

令和3年度 婦人大会

主催:岡山市教育委員会
共催:岡山市連合婦人会
岡山市連合婦人会総会(9時30分開会)終了後、婦人大会を開催します。一般の方も入場可能(入場無料)です。申込は不要ですが、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、座席数を制限したうえで開催いたしますので、満席の場合はご了承ください。

- 日 時: 令和3年4月14日(水)11:00~12:00
- 会 場: 岡山市市民会館(岡山市北区丸の内2-1-1)
- 講 師: 榎ファジアーノ岡山スポーツクラブ 代表取締役社長 北川真也氏
- 演 題: 子どもたちに夢を!~100年後の岡山へつなぐバトン~
- 問合せ先: 岡山市教育委員会生涯学習課 (☎086-803-1606)

<講師紹介> 北川真也(きたがわ・しんや)氏
 2003年 明治大学政治経済学部 卒業
 2003年 北川正恭事務所
 2008年 株式会社ファジアーノ岡山スポーツクラブ
 社長室経営企画特命プロジェクトリーダー
 2017年 ホームタウン推進(法人)部長
 2018年2月 取締役ホームタウン推進(法人)部長
 2018年3月 取締役社長
 2019年2月 代表取締役社長



■御津学区「運動で体も心もハッピーに」



12月11日(金) 御津スポーツパーク
参加者:29人

コロナ禍の中、たぶん今年度最初で最後になるであろう研修会を開催しました。受付で検温・手指の消毒・マスクの着用を徹底しました。予想以上の参加でしたので、広い体育館を使い、ソーシャルディスタンスをとって、椅子を並べました。インストラクターの指導の下、脳トレから始まり、効率よく動くための体の準備として「イロハ体操」なるストレッチをし、体の安定感や重心の確認をしました。その後、美しい歩き方や重心移動の仕方を学びました。広い空間で間隔を取って体を動かしての研修で楽しい1時間半を過ごしました。

■出石地区「石鹸づくり」



7月18日(土) 出石コミュニティハウス
参加者:65歳以上14人

目に見えないコロナウイルスとの戦いの中、少人数で密にも気を使い、部屋の換気、手の消毒、体温測定など細心の注意を払いながら、廃油を使っての石鹸づくりを行いました。久しぶりの行事に和気あいあいと行い、無事出来上がりました。

地元幼稚園にマスク寄贈 プラゴミ、食品ロスなど学習



御野幼稚園の園児たちにマスクを贈呈



御野学区は旭川の西部に位置し、半田山植物園、岡山大学、岡山

経験したこのない生活リズムになってしまいました。一年前の一月、学区開催の新年互礼会の挨拶の中で「今朝の新聞でWHOの会長がコロナウイルスにより緊急事態宣言を発令しました」と皆さんに伝えたい事を思い出しました。



御野幼稚園に寄贈したマスク

理科大学に近く、最近ではラムータウンもでき、とても住みやすい地域にあります。さて、今年は、新型コロナウイルス感染症により、様々な行事が中止となり、今までに

また、十月には岡山県環境衛生協会の協力も得て「レジ袋有料化について」「プラスチックゴミ問題」「食品ロスを減らすには」について、今、私たちにできることなどを話し合いました。



運動会で仮装しPR 出前講座には男性も



お飾り作り

私達の学区は、市の中心に位置し、高齢化が進んでいます。婦人会への理解は深く、婦人会の先輩方のお陰で、活動しやすい環境にあると思います。



学区の運動会

今年度は「豊かで潤いのある町づくり」活動で、いろいろな事をしています。毎月一回、三時間程、年十回、学区の方との地域交流会

中高生と鯛料理挑戦 ESD活動教育推進



幡多学区では「ESD活動」の一環として、鯛の調理から「命の大切さ」を学ぶ中学生の体験活動を推進してい



生徒たちと一緒に試食 (2018年)

幡多学区ゆるキャラ「はたワン」 前日には市場で大きな活き鯛を六匹準備します。当日は、生徒は鯛の調理中、「気持ち悪い。怖い」とか全く言わず、鯛を驚かしみにペットボトルのキャップでゴリゴリ鱗をきれいに落とし、真剣

な顔つきで鯛の頭の部分と身の部分を外し、三枚下ろしに四苦八苦で挑戦。途中で皮を剥がして塩をふり、軽く焼いて熱いうちにたべ「美味しい！魚の皮も初めて食べた「お母さんにも作ってあげたい」

また、十月には岡山県環境衛生協会の協力も得て「レジ袋有料化について」「プラスチックゴミ問題」「食品ロスを減らすには」について、今、私たちにできることなどを話し合いました。

コロナで事業縮小も 福祉事業に力を注ぐ



令和二年新しい年も明け「今年も元気で頑張るぞー」と思いきやとんでもないウイルスの来訪！出鼻をくじかれた様で来なくてもい

今年度は「豊かで潤いのある町づくり」活動で、いろいろな事をしています。毎月一回、三時間程、年十回、学区の方との地域交流会

今年度は「豊かで潤いのある町づくり」活動で、いろいろな事をしています。毎月一回、三時間程、年十回、学区の方との地域交流会

今年度は「豊かで潤いのある町づくり」活動で、いろいろな事をしています。毎月一回、三時間程、年十回、学区の方との地域交流会

今年度は「豊かで潤いのある町づくり」活動で、いろいろな事をしています。毎月一回、三時間程、年十回、学区の方との地域交流会

27日に異年齢ワークショップ



岡山市東区君津の岡山市立上南公民館において3月27日(土)10時から、ワークショップ「中学生・高校生の提案した地域課題から」を行います。目的は地域課題を解決するためのきっかけをつくることです。

【ニラ】 ニラは日本の食卓には馴染み深い野菜の一つです。古事記にも「加美良(かみら)」という名で登場しますが、ニラという名前が、ニラという名前が美味いという意味の古語である「美良(かみら)」が変化したものと云われています。



ニラは日本の食卓には馴染み深い野菜の一つです。古事記にも「加美良(かみら)」という名で登場しますが、ニラという名前が、ニラという名前が美味いという意味の古語である「美良(かみら)」が変化したものと云われています。

あいさつ運動特集 (令和2年度)



■福浜学区
8月26日(水) 福浜小学校校門



■清輝学区
8月26日(水)~9月2日(火)の5日間
清輝小学校前 のべ25人位の方が参加



■雄神学区
6月11・18(木)、9月2・9・16・23(水)
雄神小学校正門前



■御津学区
9月1日(火) JR津山線金川駅 17名参加
電車時刻に合わせて早朝より実施。対象はほとんどが高校生。県立岡山御津高校に通って来る生徒や反対に岡山市内の高校へ向かう生徒たちで混雑します。高校生の中にはあまりあいさつをしない子もいます。



■御津南学区
9月1日(火) JR津山線野々口駅 8名参加
今年はコロナ禍でマスク着用という姿でしたが、駅を利用する人たちに元気よく声かけをしました。例年なら北署から頂いたポケットティッシュを配るのですが、今年では中止。その後、駅周辺の掃除をしました。



■日近・岩田・福谷・大井地区
8月26日(水)
足守学園(蛍明小学校・足守中学校)



■御野学区
8月26日(水) 北方1丁目交差点



■三門学区
10月2日(金) 三門小学校・三門幼稚園
学校・幼稚園と連絡をとりあい、マスクを必ずつけて、距離を取って、児童・園児に朝のあいさつを掛けました。



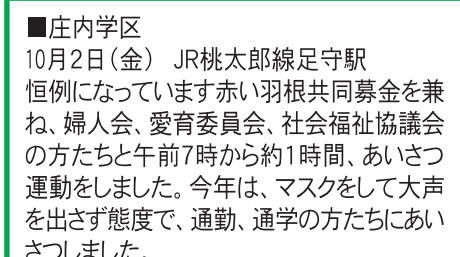
■灘崎学区
9月10日(木) 灘崎小学校校門
「あいさつでつながる家庭・地域の輪」を合言葉に、毎月10日に灘小・灘中校門前に立ってあいさつ運動を続けています。今朝も元気のよいあいさつがこだましています。



■平福学区
9月1~4日 平福小学校
東門・西門に分かれて19名がひまわりエプロン姿で愛の一声あいさつ運動をさせていただきました。声をかけると元気な声が返って来てとてもうれしかったです。後日、何で給食のおばさんが立っていたのと言われてしまいましたが、来年も頑張りたいと思います。



■大元学区
9月1日(火) 大元小学校・幼稚園
早朝あいさつ運動で早いグループの児童たちは、6年生のリーダーと元気に「おはようございます」と登校。続いて幼稚園児が保護者と一緒「おはようございます」と少々弱々しくあいさつできました。みんなマスク姿です。



■庄内学区
10月2日(金) JR桃太郎線足守駅
恒例になっています赤い羽根共同募金を兼ね、婦人会、愛育委員会、社会福祉協議会の方たちと午前7時から約1時間、あいさつ運動をしました。今年は、マスクをして大声を出さず態度で、通勤、通学の方たちにあいさつしました。



■旭操学区
9月23日(水)
7:30~8:30 旭操小学校前
8:30~9:00 旭操幼稚園 園門前
小学生はコロナ禍の中マスクをしての登校。元気よくエアータッチでおはようございます。幼稚園児には指人形で可愛いあいさつ。

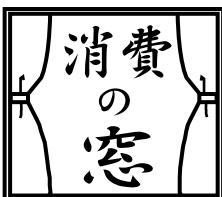


■鹿田学区
12月22日(火) 鹿田認定こども園前
寒さが増してきた朝でしたが、折紙指人形を用意し、登園してくる親子を迎えました。寒さと眠さで固まっている子ども、私たちの前を通る時には、恥ずかしそうにしながらも笑顔であいさつを交わすことができました。9月25日(金)には鹿田小学校正門で雨の中先生・警察の方と一緒に登校の児童を迎えあいさつをしました。

数年前に災害時の備蓄として、購入しておいたカセットボンベをコンロで使用

長期保管のカセットボンベ ガス漏れに注意!

【第51回】



❗被害に遭わないためのアドバイス

- カセットボンベは、製造から長期間経過したり、保管環境が悪かったりすると、内部パッキンの劣化などによってガス漏れする可能性があり大変危険です。
- 使用期限の目安は製造後約7年とされています。製造年月日を確認してから使用しましょう。製造年月日が分からないものや金属部分に変形やさびが見られるものは使用をやめましょう。
- 先端のキャップを付けた状態で、直射日光の当たらない40℃以下の湿気の少ない場所で保管しましょう。
- 空になったカセットボンベは、お住まいの自治体のルールに従って廃棄しましょう。古いボンベやガスが残っている状態で処分したい場合は、製造事業者等へ問い合わせましょう。

※(独)国民生活センター 見守り新鮮情報 第380号参考

岡山市消費生活センター ☎803-1109(平日9~16時)・消費者ホットライン ☎188

したところ、火が出た。すぐに消し止めた。音が漏れていた。ユーンと音が漏れていた。(当事者 六十歳代男性)

消費者大学「エシカル講演会」



消費者大学「エシカル講演会」(2面からの続き)先生の阿波踊りから始まり、テンポの速いお話、世界中が抱える地球環境問題、社会問題。「身近な商品の背

景にまで目を向けよう、私たちの買い物行動には地球と世界の未来を変える力がある。人間による自然資源の消費が地球の生物生産力を超えた日は二〇二〇年八月二十二日です」と言われた。スケールの大きなお話で、第一回、第二回と参加者の多くが「わが意を得たり取り組むべきだ」と問題意識をほつきり持ったのではないだろうか。現在のコロナ禍の中、誰もが大量消費、大量廃棄。このまま続けていくの？見直している。気運が高まっている。選んで消費することは、私たちが自身を守り、ひいては生産者や環境も守る大切な行動に結びつきます。ひとり一人の小さな意識の変化が、企業単位で、国単位で、意識改革の渦になり、地球にやさしい行動に繋がることを再度、教えて頂いた貴重な講演会でした。

活動成果発表にロビー活用

岡西公民館では、2月から概ね2週間交代で、クラブ講座の作品展示を1階ロビー・廊下で開催しています=写真。また、地域を元気にしたい公民館の思いに石井中学校が賛同し、クラブ講座や地域団体の活動の映像を、石井中放送部の皆さんの力を借りて編集し、作品化する取り組みも行っています。完成した作品はロビーで上映予定です。



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、昨年11月に開催している「岡西公民館文化祭」中止という苦渋の決断をしてから半年あまり。こんな時だからこそできる新たな形で、学びの成果を発表しています。お近くにお越しの際はぜひ、ご覧ください。

問い合わせ先:岡山市立岡西公民館 TEL086-253-7581 岡山市北区下伊福西町1-48

27日「井戸・史跡見て歩き」

地域に残る井戸や文化財を知ることで、地域へより一層の理解を深めてもらおうと、岡山市南区箕島の岡山市立妹尾公民館では「井戸・史跡見て歩き」を年2回開催しています。残念ながら今年度はコロナウイルス感染症予防のため1回だけの開催となりました。開催日時は3月27日(土)で午前8時50分~13時です。大福・米倉方面編として約8.5kmを歩いて巡ります。集合・解散場所はJR妹尾駅北口。参加費は1人50円、歩きやすい服装と靴でご参加ください。また、参加時はマスクの着用と検温をお願いします。詳細につきましては妹尾公民館までお尋ねください。(写真=昨年度の様子)



問い合わせ先:岡山市立妹尾公民館 TEL086-282-4747 岡山市南区箕島1025-1

■清輝学区防災訓練 令和元年度地域交流における防災に関する行事

① 岡山地方気象台(岡山市北区桑田町)見学 令和元年6月13日(木)9:30~12:00

内容 28人(婦人会員16名・地域住民12名)が参加
岡山地方気象台を見学し、観測の方法、データの集め方、地震や台風、集中豪雨等の防災に関するお話を聞き、その時点で変更されていた警報・注意報の種類や内容の説明注意点を学習しました。

② 防災講座 令和元年7月11日(木)13:30~15:30 清輝コミュニティハウス

内容 27人(婦人会員16名・地域住民11名)が参加
岡輝公民館職員の防災士大森さんから「災害から身を守る」という題でお話いただき、防災減災対策の目標や備え、避難場所、避難活動の発令の種類の説明があり、〇×防災クイズをして災害食の試食をしました。

■平福学区防災訓練 令和元年6月26日(水)9:30~10:00 平福コミュニティ 20名参加

主体組織 婦人会 防災クラブ

内容 婦人会の集い開会の前に防災クラブにより、火災通報訓練と放水訓練を行いました。1名が通報、駐車場に避難、放水の訓練、消火器の使い方、有効期限の見方、講習を受けている町内会長の方々に説明を受けました。地域の方も交流を兼ねて婦人会の集いに参加していただいています。会場の入口に、防火クラブより防災グッズを展示し、会員の方々に説明しました。(費用なし)

■庄内学区防災訓練 令和元年11月30日(土)9:30~14:30 庄内小学校 193名参加

主体組織 庄内学区安全・安心ネットワーク(婦会も加入)
婦人会長は防災訓練副本部長

婦人会の役割 食料調達班 アルファー化米等支援物資の試食 豚汁調理配食

内容 岡山市消防音楽隊による演奏
給水車運用体験 三角巾を使用した応急措置 人工呼吸法 AED使用訓練
土のう袋づくり 食料調達訓練 防災グッズの展示 消防団車両展示

■竜之口学区防災訓練 令和2年2月23日(日)8:30~12:30 竜之口小運動場 271名参加

主体組織 竜之口連合町内会 竜之口学区防犯防火防災協議会 各種団体

給食・給水班 豚汁調理配食:大鍋や釜などを使用した炊き出し方法を習得する。
婦人会・栄養 防災備蓄品:特徴や食べ方を知り、実際に作って食べてみる。アルファー化米や缶詰など調理方法を習得し災害時に対応できるようにする。

避難訓練 避難訓練:携帯避難マップを活用した訓練 要配慮者支援の避難訓練
「支援する人」「支援される人」を決めておき、一時避難所・小学校避難所へ避難する

避難所 起震車体験 スモークマシン体験 消火訓練 避難所備品の確認
運営訓練 災害写真展示 食料調達訓練 消防団車両展示

私たちの防災活動 2019年度活動報告

地球温暖化のせいでしょうか、近年災害が多発しており、防災を自分のこととして身近に感じています。各地区・学区で避難訓練や防災マップの作製、防災訓練等実施しています。私たちも地域で頑張っています。

■陵南学区防災教室 令和元年8月24日(土)10:00~12:00 陵南小体育館 250名参加

講師 岡山市安全安心ネットワーク 防災専門部会部会長 西村 輝氏
防災グッズ展示 説明 販売

内容 ◎各町内 各種団体より動員
各町内ごとに集合場所を決めて避難経路を通って陵南小学校に集合
◎参加者に配布用の非常食 水等を配布
◎予定 今後の防災訓練は令和2年11月29日(日)10:00~

■御野学区防災訓練(共催) 令和元年11月16日(土)14:00~16:00 北公民館 37名参加

「防災講座」主催:北公民館 共催:御野学区婦人会 御野学区連合町内会

講師 関西学院大学 災害復興制度研究所 指導研究員 斉藤容子氏

内容 男性も女性も知っておきたい「防災力講座」。特に女性や子ども、子育てのニーズを踏まえ災害現場や避難所での暴力や犯罪の起こった事実を知らせていただき、いざという時の対処法や広い範囲にわたって現場の様子を学ばせていただきました。

■幡多学区防災訓練 令和元年11月23日(土)9:30~12:30(少雨決行) 高屋公園

主体組織 幡多学区自主防災会

指導 陸上自衛隊日本原駐屯地 ボーイスカウト岡山第26団
岡山市中消防署竜操出張所

訓練 土のう積み訓練 ロープ結束訓練 煙中避難訓練 非常食試食

■出石地区防災訓練

発足 平成31年4月27日(土)自主防災会結成の立ち上げの支援
単位町内会、各種団体における活動計画
避難活動準備助成金の申請交付 (自主防災会設置率92%)

防災勉強会 令和2年1月25日(土)14:00~16:00 アジア国際センター4F
24名参加 「災害から生き延びるために今できる事」

防災避難訓練 令和2年2月16日(日)10:00~12:00 桑田中学校体育館
150名参加 段ボールベッドづくり 非常食の試食 講話(危機管理室)

北川社長に寄付金を手渡す塩見会長



令和二年十一月十五日 合前、J2フージャード(日)シテイライト ノ岡山スポーツクラブ スタジアムでホーム試 代表取締役社長の北川真也氏に、岡山市連合婦人会塩見会長四名が二十万円を贈呈いたしました。当日は晴天でジュピロ磐田と熱戦を繰り広げました。引き分けでしたが、1対1のた。コロナ禍の中、気を付けての応援となりました。岡山市連合婦人会ではフージャード/岡山発足当時からの応援を行って、この寄付金は婦人会員や市民の方たちが集めた募金から贈呈したものです。

フアジ岡山応援 会員・市民からの20万円寄付



贈呈式参加者

編集後記

新たな生活様式 コロナ後へ期待

昨年二月三日、クルーズ船「ダイヤモンドプリンセス号」が横浜港に帰港して一年になります。そして今年度はウィズコロナで自粛生活を余儀なくされていましたが、アフターコロナは、繋がりを大切にする新しい生活様式を模索するチャンスと感じます。ワクチンが急速に開発され、私たちにも近く接種が始まるでしょう。岡山市連合婦人会も先輩たちが培った知的財産に新しい若いパワーを加えて力強く活動が始まると期待しております。広報啓発部もその一翼が担えればうれしいことです。

親子で作るふるさとの味

食育レシピ 154



＜里芋と水菜のサラダ＞

- 材料(4人分)
- さといも……………170g (皮つき……………300g)
- サラダ水菜……………30g
- 葉ねぎ……………10g
- <A>
- さくらえび……………5g
- ごま油……………小さじ2
- 酢……………大さじ1と1/2
- 塩……………小さじ1/6
- こしょう……………少々

■作り方

①さといもは皮をむき、一口大の乱切りにする。サラダ水菜はよく洗い、水気を切り、食べやすい長さに切る。葉ねぎはみじん切りにする。

②さといもは、塩(分量外)をまぶし、ぬめりを洗い流す。鍋に入れてかぶるくらいに水を注ぎ、やわらかくなるまでゆでる。

③ボウルに<A>を混ぜ合わせ、②を熱いうちに加えてあえ、サラダ水菜と葉ねぎを加えてさっと混ぜる。

※サラダ水菜の代わりにシュンギクでもよい。

エネルギー	: 50kcal
たんぱく質	: 1.6g
脂質	: 2.1g
カルシウム	: 47mg
鉄	: 0.4mg
食塩	: 0.2g

(令和2年度岡山市栄養教室講座「脂質異常症予防食」実施献立から)