

地区ビジョン

人のつながりで支え合うまち、住んで楽しい第五地区

健康福祉分野

◆支え合い、声をかけ合い、笑顔でつなぐ第五地区◆

- いいところ
  - ・地区活動が充実している
  - ・役員がまじめ
  - ・見守りが充実している
  - ・健康に関心がある
  - ・保育が充実している

- 課題
  - ・役員の負担が大きい
  - ・福祉の意識が薄い
  - ・担い手不足
  - ・行事への参加者が少ない
  - ・障がい者支援が十分でない
  - ・各種健診の受診率が低い
  - ・世代間交流が少ない
  - ・核家族化、親の子育ての変化

- ◇ 具体的活動
- 新規事業：
  - H29より実施予定**
    - 世代別活動・世代間交流の推進（スポーツや文化・芸術を通じた交流）
    - 健康ウォーキング、大合唱団の結成、山登りハイキング、ものづくり（しめ縄など）、親子で参加できるイベント、敬老会の充実
    - 区の枠を超えた交流
    - 地区盆踊り大会、祭典の充実
    - いきいきサロンの充実
  - H30より実施検討**
  - 見守り隊の設置

環境美化分野

◆豊かな自然と安らぎを感じられる第五地区◆

- いいところ
  - ・自発的に草刈りができている
  - ・桜がきれい
  - ・住環境が充実している
  - ・まちが清潔

- 課題
  - ・堤防にゴミや草が多い
  - ・歩道（通学路）や公園の草が目立つ
  - ・不法投棄が多い
  - ・ゴミ出しマナーが悪い

- ◇ 具体的活動
- 新規事業：
  - H29より実施予定**
    - ごみゼロ・マナー向上
    - 美化活動研究会、清掃隊の結成、マナー向上勉強会、花いっぱい不法投棄防止活動
    - 遊歩道の有効活動
    - 遊歩道の調査、散策会、遊歩道の清掃活動
    - 土地の有効活用
    - 休耕田の菜園化、空き田んぼでドロンコ大会、ひまわり畑の整備
    - 空き家の有効活用
  - H30より実施検討**
  - 安心・安全な公園の実現
  - あそび交流活動、自然豊かな公園のPR、公園や遊具やトイレの整備
- 他
  - きれいな川の実現

# いきいきサロン紹介

## 末広町区

無理をせずに体を動かすヨガが好評でしたので、28年度も継続して行いたいと思います。  
出来る限り多くの仲間を増やす努力をしたいと思います。

### 事業内容

日時 第1～第4水曜日 14:00～15:00  
 会場 末広町区公会堂  
 内容 お茶会&ヨガ等  
 参加者 70歳以上20名ほど  
 運営者 シニア代表



## 秋葉路区

年間17回予定している行事のうち外部の講師は3回、その他のグランドゴルフ(2回)、健康体操(2回)生花(2回)、ヨガ、パルンアート、お茶会等の先生は秋葉路の方々です。又、多くのボランティアの細やかな気配りに支えられています。

### 事業内容

日時 偶数月 2回(第1月曜日 第3火曜日)  
 奇数月 1回(第3火曜日) 9月は敬老会のため除く  
 10:00～12:00  
 場 所 秋葉路区公会堂  
 内 容 グランドゴルフ・健康体操・生花・吹き矢  
 ヨガ・クリスマス会・新年会・お茶会 など  
 参加者 75歳以上  
 運営者 秋葉路区自治会  
 協力者 第五地区福祉協議会 福祉部員・民生委員・ボランティア



# スカットボール大会



優勝した末広町Bチーム

11月6日(日)掛二小体育館において、第五地区福祉協議会・福祉部主催のスカットボール大会が開催されました。

スカットボールとは、スティックを使って的となる台の穴にボールを入れるスポーツです。

今年で第3回となるイベント、当日は160名の参加がありました。

19チームが予選を行い、鳥居町B、末広町B、上屋敷A、七日町Bの4チームが決勝トーナメントへ進出、熱戦の末末広町Bチームが優勝しました。

お年寄りの元気な声が、体育館に響いていました。

# 大人のラジオ体操



10月21日（金）掛二小体育館において、保健委員、食推協、掛川市保健予防課の共催で、「健康はなまる講座」「大人のラジオ体操」が行われました。

まずは、「健康はなまる講座」。こちらは食の面から健康を支援するための講座で、味噌汁の塩分濃度測定、減塩のお味噌汁の試飲や、野菜を採る重要性について、お話がありました。

続いて「大人のラジオ体操」

やってみると気付くのですが、大人、40～50代になると、日頃使っていない筋肉の力が一気に低下して、ラジオ体操が出来なくなります。

「大人のラジオ体操」は、そんな大人でも無理のない範囲で体を動かして、筋力を維持しましょうという話です。

健康のため、ラジオ体操くらいは、いつまでも出来るようにしておきたいものです。

# ソフトバレーボール大会



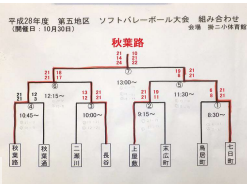
10月30日（日）掛二小体育館にて体育部主催のソフトバレーボール大会が開催されました。

毎年行われる大会で、今年は橘町以外の8町で行われ、熱闘の末、秋葉路区が4連覇を飾りました。

ネットの上からスパイクを打ち込むその姿は、まるで20代の若者のようで別次元です。

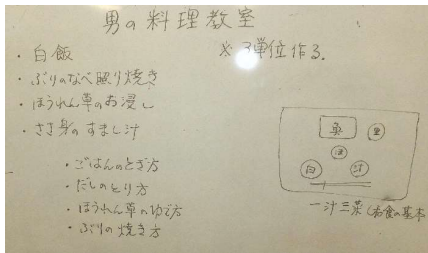
ジャンプすることによる高負荷運動と、着地の時に生じる背骨への刺激も筋肉を作れという命令になり、筋力も維持できるのでしょう。

大人のラジオ体操で、なまった体を元に戻したら、もうすこしハードなスポーツに挑戦したいものです。



優勝した秋葉路チーム

# 男の料理教室



9月24日(土)食推協の主催で「男の料理教室」が開催されました。

参加者は40歳代から70歳代までの妻帯者7名、日頃は台所に立ったことのない男性が、慣れない調理器具と食材に悪戦苦闘していました。

作ったものは、ごはん、ぶりのなべ照り焼き、ほうれん草のお浸し、ささ身の澄まし汁と本格的なもの。終了後、受講者からも次回開催についての話も出ていました。

# 告知

## 第五地区まちづくり協議会

～いいとこいっぱい第五地区～

# 第1回文化祭

とき:2月12日(日) 9:00~15:00

ところ:掛二小体育館・校庭、第五センター

地区まちづくり活動の発表会です。

皆さま多数のご参加でお互いの「親睦、交流、相互啓発」を図りましょう。

まずは来てみて楽しんでください!

## もう一つの広報：まち協ホームページ

第五地区の情報をタイムリーに発信しています。以下の方法で見られますので、是非ご覧下さい!

- ① インターネットの検索サイト(Yahoo!など)で「掛川第五センター」と入力して検索
- ② 掛川市のホームページから見る方法  
イ、掛川市ホームページを開く  
ロ、真ん中下段の「注目ページ」の下にある「**e-じゃん掛川** おすすめコミュニティ」をクリック  
ハ、下段「地域生涯学習センターホームページ」項の10番目にある「**第五地域生涯学習センター【公式】(e-じゃん掛川)** (外部リンク)」をクリック

「お気に入り」に登録してね!

## 編集後記

「第五まちづくり」第3号をお届けします。今回はポイント・オリエンテーリング、施設めぐり、スポーツ大会と秋らしい話題をお届けしました。

女性セミナー生花部・草木染部は第五地区の貴重な文化サークル活動ですね。

まちづくり計画(案)は、第五地区の将来像の基礎となります。皆さんの意見を反映させていきたいと思います。