

**あなたのまちの  
お宝発表**

**木津東**

NO. \_\_\_\_\_

団体名 ( 日曜早朝太極拳 )



お宝タイム「日曜早朝太極拳」

梅美台公園を囲む四季折々の素晴らしい景色の中で日曜早朝太極拳は始まります

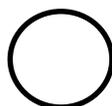
今朝は 11 名が集まり、梅雨明けの青空と、木々の緑に囲まれて静かに曲が流れはじめのびやかに準備運動が始まりました

日曜日の早朝 6 時 45 分から始まる公園太極拳は、太極拳講師向井氏がこの地域の方々の健康を願うささやかな思いからスタートして5年ほどになります

自然の中で朝日を浴びながら、揚名時健康太極拳の訓である心・息・動を体いっぱい吸収しながら過ごす小さな交流が、我が街自慢の「お宝タイム」です。

令和3年7月4日

文責 伊藤悦子



NO. \_\_\_\_\_

団体名 ( 木津小学校区お助け隊 )



○お助け隊とは

公的な支援制度に該当せず、また専門の業者に依頼するほどでもない、日常生活におけるちょっとした手助けや手伝いをするボランティアです。

活動については「できることをできる範囲で」行っています。(事前に活動内容の確認のため、訪問させていただきます。)

○内容

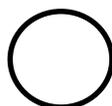
家具の移動や電球交換、清掃、補修などのお手伝い。その他の困りごともお相談ください。

○対象

高齢者世帯、障がい者世帯等

○活動地域

木津小学校区内



NO. \_\_\_\_\_

団体名 ( サロンウエルカム )



私達の地域は独居や世帯の高齢者方が家から出て世間話をする事もなくなり、寂しい日々を過ごされてきました。

そこで私達は「ふれあいサロン」を立ち上げました。初回から多くの高齢者が集い、近所の方達で話が盛り上がります。次回から色んな分野の講義を受けたり、色んなゲームを楽しみ、毎回コーヒーと茶菓子で大好きな世間話をして、中村先生の愉快体操、サロンが終わり出口の笑顔は私達の素晴らしい宝物です。

写真は、①サロンの愉快体操（左上写真）②ハーモニカ演奏に合わせ、歌を口ずさむ（右上写真）③サロンで楽器の演奏（下写真）

私達のお宝は高齢者の笑顔です。独居の方や世帯の方がほとんど一日中話もせず、笑顔もなく寂しい生活です。「ふれあいサロンを開設したよ」ってチラシで多くの高齢者が集まりました。サロンの楽しみは何と言っても「おしゃべり」でした。話すとすぐに笑顔が変わります。色んな催しを企画運営していますが、集まる場所があることで話せる。高齢者が笑顔になる。サロンは社交場です。



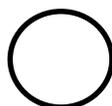


NO. \_\_\_\_\_

団体名 ( 公式ワナゲ同好会 )



公式ワナゲ同好会は毎週土曜日、木津老人憩いの家にて練習しています。誰でも、何歳からでも簡単にできるスポーツです。しかし、ワナゲなんかと言っても、狙って投げてなかなか命中できるものではありません。また、競うより、楽しみながら点数を付け、ボケ防止にもなります。我々高齢者にふさわしいスポーツだと思います。集まって笑い、会話をし、楽しみ合うことを目的に毎週開催していますが、コロナ禍の現在は第2・第4月曜日に木津人権センターに変更しております。



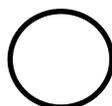
NO. \_\_\_\_\_

団体名 ( 市坂土曜歩こう会 )



我々は毎週土曜日に 30 分ほどですが、歩行を行っています。  
まず、ラジオ体操第一を行い、体を動かす準備をして児童公園を周回するコースです。

その日の最終週及び雨天の場合は、州見台公園を周回するコースです。  
その時々風景をみたり、歓談をしながら歩くこともあります。

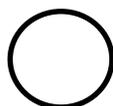


NO. \_\_\_\_\_

団体名 ( 鹿背山区サロン )

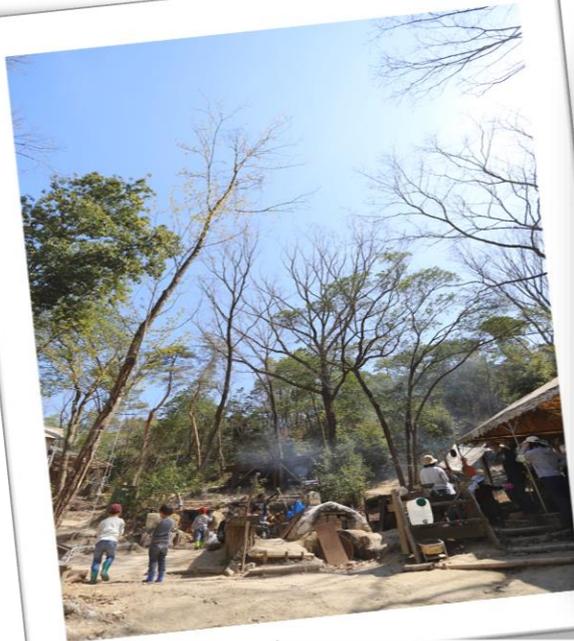


鹿背山区では現在 7 つのサロンが鹿背山会館を中心に活動しています。内容はおしゃべりや料理、体操、輪投げなど多岐にわたります。活動日は参加者みんなでおしゃべりや料理、体操、輪投げなど多岐にわたります。活動日は参加者みんなでおしゃべりや料理、体操、輪投げなど多岐にわたります。興味がある方は是非一度お立ち寄りください！



NO. \_\_\_\_\_

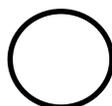
団体名(鹿背山親子森のKichiプレクラス)



「わたしらしくママを楽しみながら、社会とゆるやかに繋がっていら  
れる場所として

年間 10 回のイベント型森のようちえんプレクラスとして、おやこ活動  
を実施しています！

自然の中でおやこ共にいやされ、リフレッシュしながら、この時期を満喫  
してくださいね」



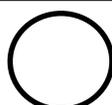
NO. \_\_\_\_\_

団体名 ( 木津川市女性の会 )



木津川市女性の会とは、市政が引かれた時に、旧木津町、加茂町、山城町の婦人会が一緒になって立ち上げました。温度差はあるものの各支部での活動もやりながら現在は、加茂、木津支部で会員約70名が活動しています。市の女性の会は、相楽連合婦人会にも連携しており、一番の母体である京都府連合婦人会に属しています。北部から南部迄7郡市が加入しています。

今回は、京都府からの社会ボランティア活動のひとつとして、昨年度より「花いっぱい運動」で会員全員にコロナ拡大の中少しでもお花を見て心が和むのではと実施。今年は全会員とお世話になっている集会所、交流会館、水利組合にもおかせていただきました。「花があると立ち寄ったとき違う」の声も。市役所エレベーター前にも花一輪、当番制で生けています。女性として少しの事ですが何かできることを模索し、続けていければと思います。



NO. \_\_\_\_\_

団体名 ( 城山台1丁目くるみ広場 )

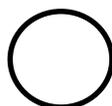


もう着られない子供服。いつもの広場でリサイくるっ!!

長くは着させてあげられない。  
でも、思い出がたくさん詰まっているから。

新たな持ち主へ届くといいな。

子供達はキッズスペースへ。  
ママは服選びでリフレッシュ。

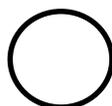


NO. \_\_\_\_\_

団体名 ( 泉会ふれあいサロン )



我々泉会ふれあいサロンは泉町老人会で元気アップ体操を取り入れているサロンです。若いサポーター3人来てもらい、童謡、演歌、アナリカンポップス等、中高年のお気に入りの曲に乗って、筋トレ、脳トレ、認知症予防を目指し、また、明るく健やかに楽しいシニアライフを謳歌しています。

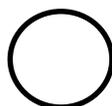


NO. 団体名 (本町東区サロングラウンドゴルフ&ペタンク&ふれあいサロン)



木津地域の高齢者の居場所作りのために立ち上げました。週に1回の活動でいつでも誰でも参加できます。会費は無料です。コロナ対策はしっかりとして楽しんでいます。

コロナに負けない!



NO. \_\_\_\_\_

団体名 ( らくらく体操 )

# 体操が 元気の源！



妙楽寺の境内を借りて当初 6 人で始めた「らくらく体操」は平成 24 年 4 月から数えて今年で 10 年を迎えました。その間若干のメンバーの入れ替わりはありましたが、最高齢 94 歳を筆頭に約 30 名弱が毎週水曜日と金曜日に朝 8 : 30 から開催しています。

メンバーの募集は特にしてないですが散歩の途中での参加や噂を聞いて参加する等様々で、生甲斐と健康の維持に努めています。

使用場所が井関川沿いの小学校の通学路でもあり児童への声掛け等を実施しています。体操後は珈琲タイムで地域の情報収集や交換の気の合う方同士で趣味のこと等様々な憩いの場として役立っています。

他の開催内容は季節の花や野菜の提供、寒い時期（11 月～3 月）には薪と焼き芋、正月明けには善哉、気の合う者同士の昼食会、そして年 1 回の親睦会を兼ねたカラオケ大会等実施しています。

（ただし、昨年 2 月からはコロナ禍によりマスクの着用と手の消毒を実施しております。現在まで誰一人感染なしの状態です。）

