



**拍子木で年末パト 12月25日(火)**  
 厳しい寒さの中、校区を3方面に分かれてパトロールをしました。今年は、誘導灯を持って、拍子木をたたきながら、子どもの頃を思い返しながら、「火の用心」と声を出して回りました。



**第3回健康講座 2月9日(土)**  
 講師の山添さんの「ボケても、心は生きている」に共感しました。31人が認知症という重たい話も、落語の話のようで、笑いの中に悲しさがあって、ドラマチックに感動的にお聴きしました。



**味噌づくり 2月9日(土)**  
 「自家製、無添加の自然食品」は、美味しく健康に良い！37名の参加で、煮込んだ大豆に麹と塩を加えて練り上げる。後は、熟成して味噌汁にできる日が待ち遠しいです。



**太極拳健康教室 (3回シリーズ)**  
 1月19日、26日、2月2日に実施しました。延 23人の参加で、ゆっくりした動きでも心地良い疲れを感じました。一人では、なかなか続けられませんが、続けることが大切です。



**子ども科学遊び教室 2月3日(日)**  
 未来の科学者をめざして、科学の不思議さを体験しました。低学年は楽しく静電気に感電してびっくりしながら遊び、高学年は風力発電機工作で自然エネルギーを学びました。



**カワセミに歓声！2月16日(土)**  
 雪がちらつく小畑川で、親子や家族ぐるみの参加で17種類の野鳥を観察しました。今年も、飛ぶ宝石・ヒスイと呼ばれるカワセミに出合えて歓声を上げました。ネズミの仲間・ヌートリアを発見！

部会の活動の様子

人が集まれば、それがコミュニティ！

**長七小校区地域コミュニティ連絡協議会事務局**

長七小校区地域コミュニティセンター（体育館会議室）953-0414

- 地域コーディネーターの在室  
 毎週火曜日は10:00~16:45、毎週木・金曜日は13:15~16:45  
 上記以外は、市企画部市民協働・男女共同参画政策監へ（955-3152）
- お気軽にお立ち寄りいただき、地域のことなどお聞かせください。
- 「いつでも、誰でも、気軽に」部屋（地域コミュニティルーム）が使用できます。
- Eメール nacoco7@net.email.ne.jp
- ホームページ <http://nagaokakyo-nacoco.jimdo.com/>

地域コミュニティ連絡協議会愛称

ナ コ コ  
**NACOCO**

**みんなの力で 住みよい校区に！**

コミュニティニュース  
 NO. 14  
 平成25年3月1日  
 発行 長七小校区地域コミュニティ  
 連絡協議会[NACOCO(ナココ)]

**長寿の秘訣は！おしゃべりと笑い！**



～銀さんの4姉妹（平均93歳）にあやかり、「いきいきサロン」を始めませんか？

かつて、双子の長寿「きんさん・ぎんさん」が話題となっていました。今、きんさんの娘4姉妹（97、93、91、89歳・平均93歳）がテレビ等に元気な姿で出演等されています。姉妹の1人が軽度の認知症になったのをきっかけに4姉妹が集まって、食事を作って食べながら、昔話やとりとめもない話をするうちに、元気になり、認知症も改善されたそうです。難しい話をしたり、趣味でセミプロ的な芸術作品を作ったりすることも素晴らしいことですが、とりとめもない話はストレスもなく、笑い一杯の場となり、元気が湧いてくるそうです。

**ふれあい・いきいきサロンで幸せを！**

長岡京市社会福祉協議会では、「ふれあい・いきいきサロン」を作りたいグループに対し、支援する制度を設けています。地域で近所の方やお知り合い、お友達など5人以上が集まって、「ふれあい・いきいきサロン」を作ってみませんか？

**◆どんな事をするの？**

4人姉妹のように、とりとめもない話に花を咲かせたり、食事やおやつを食べながら、楽しく気軽に集ってみませんか？ 回を重ねていくと、「こんなことしてみたい」「あんなことしよう」と前向きに元気が出てくるものと思います。

**◆集まる場所はどうすればいいの？**

サロンの場所は、個人の家でも結構ですし、地域コミュニティセンターや自治会館など集まりやすく長続きする場所を選ばれるとよいです。長岡京市社会福祉協議会や地域コミュニティセンターなどにご相談ください。

**◆どんな支援を受けられるの？**

サロンの運営に関する相談や活動費（お茶代、会場費、保険加入費など）の助成、プロジェクター等備品の貸出の支援を受けることができます。また、今後はサロン同士の交流会も実施予定です。

**◆どこに相談に行けばいいの？**

まずは社会福祉協議会にご連絡ください。地域コミュニティセンターでもサロンづくりのお世話をしますので、ご遠慮なくご連絡ください。



**体を動かさないと、生活不活発病に！**

「年だから」「しんどい」「そんなに長生きしたくないし」等々、よく聞く言葉です。せつかく、この世に生を受けているのですから、「もったいない！」と思いませんか？「ちょっと足を踏み出して、前向きに何かに取り組みませんか」ひょっとしたら、病気や弱気も飛んで行くかもしれません。ひと肌脱いで、みんなのために、地域のために、子どもたちのために、何か出来ることはないかと考えて、前に進んでみてはいかがでしょうか？きっと、元気が出てきて、新しい世界が見えてくるのではないのでしょうか？

**気心の知れた人たちで「サロン」を作って、楽しい老後を語り合い、創りましょう！**

ホームページ開設中！「長七小校区地域コミュニティ連絡協議会」で 検索！