

事業実績報告書

(※市ホームページに掲載予定ですので、できる限りわかりやすく記載してください。)

団体名 阪急青葉台自治会

1 事業名	より安全・安心して住み良い、温もりと交流のあるまちづくりを目指して
2 事業の内容（実施日、場所、回数、内容、参加者数などを含めて具体的に記入してください。）	<フレイル予防イベント> 実施日：第1回 令和6年9月12日（木） 第2回 令和7年2月13日（木） 場 所：第1、2回共センター会館 参加人数：第1回 21名 第2回 24名 内 容：高齢者を対象にフレイル予防対策として運動、栄養、社会参加の3点セットで地区に在住の医師等の専門家による講習会を開催 <第1回> 10時～12時30分 ① 学習会 「簡単でバランスの良い食事メニューの提案」 ・講師：NPO法人・キッズ・ネットワーク 大森節子さん ・食生活に関する講義を聞いた後、4グループに分かれて、仮想の冷蔵庫にあるものを使い元気の出るメニューを作成し、発表して意見交換した。 ② フレイル予防ストレッチ体操と骨密度測定 ・講師：お結び訪問介護ステーション看護師・社会福祉士 芝 理仁さん ・パイプ椅子に座ってストレッチ体操と筋トレを実施した。 ・コープこうべから骨密度測定器を出張提供いただき全員が測定した。 ③ お食事会 ・参加者全員でお弁当を食べながら意見交換・歓談した。 <第2回> 9時30分～11時30分 ① 講演 「歴史に学ぶ減災の知恵」 ・講師：園田学園女子大学名誉教授 田辺真人さん ・奈良、平安・鎌倉、安土桃山時代に発生した兵庫の地震について学んだ。 ② お茶会 ・参加者全員で宝塚名物「宝もなか」をいただきながら歓談した。 <防災イベント> 実施日：令和7年1月18日（土）13時～15時 場 所：青葉台第一公園 参加人数：30名 内 容：阪神淡路大震災から30年を機に地域の防災意識の向上をめざして、宝塚市西谷地区在住のイジット・リーさんによるブリティッシュブッシュクラフトを学ぶ。 ① ロープワーク、ブルーシート（タープ）の張り方、火おこし体験（マシュマロ焼き） ② 事前アンケート（阪神淡路大震災当時の記憶や防災意識）の結果発表 ③ 薪で沸かしたお湯を使いコーヒーやスープの提供 ④ 記念品として耐震シール、ハザードマップを配布 当日は好天に恵まれ、リーさんのきめ細かな指導もあり、真剣にかつ和やかに会

が進行した。参加者は高齢者から子ども連れの若者家族まで久しぶりに老若男女が集い、アウトドアサバイバルを体験して防災意識の向上につながったと思う。 <わんわんパトロール隊> 実施日：令和7年1月31日 参加人数：7名 内 容：当地区内には犬を飼っている家庭が多く、毎日グループであるいは単独で散歩をされており、今回わんわんパトロール隊を結成して、子どもたちの登下校や一人暮らしの高齢者の見守り等をお願いし、近隣の安全・安心の向上に寄与。 ① パトロール隊には愛犬にワッペンと吸水用のボウルを貸与 ② パトロールの時間やコース等は自由とし、この活動での責任は不問
3 市制 70 周年をお祝いした内容
各イベントでの開会あいさつで自治会長から市制 70 周年に祝意を表すと共に、当地域が開発されて 50 余年の歩みを振り返り、これまでの閑静で緑とゆとりのある住宅地を維持しながら、市制 70 周年を機会に地域でのコミュニケーションの重要性を説き、住民の皆さんが一層地域への愛着や誇りを持てるようにしていきたい。
4 事業の効果・成果
フレイル予防イベントには日頃は家の中に籠りがちな高齢者が参加して、栄養の重要性を学ぶと共に体操を実践したり、身近なテーマでの講演会で勉強したりして社会参加の機会を得た。また食事会やお茶会では地域の方との話し合いで時間を忘れ盛り上がった。当地域は後背地が「レッド区域」に指定された以降、近隣住民の不安が募り災害時の避難・救援体制等への関心が高まっている。加えて阪神淡路大震災から 30 年でもあり、今回の防災イベントには老若男女を問わず多くの住民が参加し、アウトドアサバイバルを初めて体験した人も多く災害時の対応の一助になればと真剣に取り組んだ。 わんわんパトロール隊は参加者が 7 名とやや少ないが、日頃の散歩途中での会話の等によりこれからメンバーの拡大が期待される。
5 実施した安全対策
・フレイル予防イベントではセンター会館までの歩行が困難な方には NPO 法人に送迎を依頼した。またイベントには看護師等の専門家が同席した。 ・防災イベントでは公園で薪による焚火の体験があり、事前に消防署に申請認可を得ると共に、消火器を準備して万全を期した。