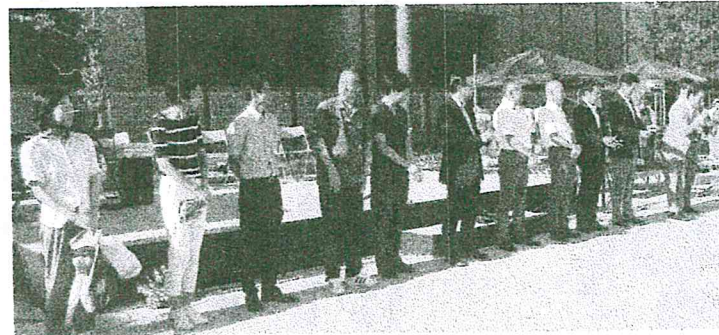
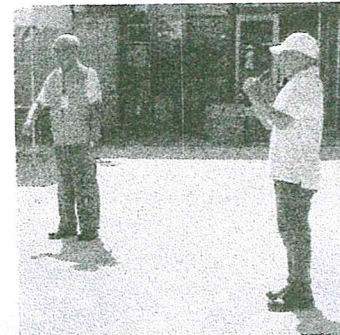
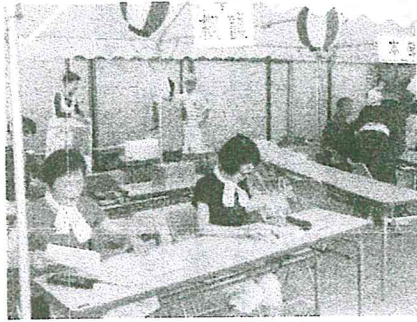


梅屋 社協だより 夏まつり特集号

令和元年
9月
第179号

<発行>

梅屋自治連合協議会
梅屋社会福祉協議会



私たちも
頑張りました

「第一五回梅屋夏まつりを終えて」

猛暑の中最高に暑いまつり広場になりました。
第一五回記念する梅屋夏まつりが幕閉きました。
今回は第二日赤病院「救急科」の先生にお世話になりました。体調が悪くなった人、又何か起きたときの対応をして頂くため「救護所」で詰めて頂きました。熱中症もなくお陰様で何も無く無事に終えることが出来、心より嬉しく思います。
学区企業様、個人、団体その他多くの皆様方から厚いご支援と協力を頂き、お陰様で盛大に開催する事が出来、感謝御礼申し上げます。
今回のステージは北側正面に設け、屋台の配置も少し替りました、テントの中にも蛍光を取付け明るくなりました。

四時に開会宣言、こどもみこしスタート。まつり広場も子供、お年寄多くの人であふれるほどの参加者、地域の交流の場を提供出来、スタッフも全員笑顔で心のこもった「おもてなし」エコ学区梅屋を披露することが出来ました。

御池中学合唱部コーラス、主催者あいさつ、来賓紹介は二部分けで行いました。

チビッ子消防服体験コーナーに行列ができませんでした。屋台では、「たこ焼き」始めて、かき氷は暑さで大盛況、子どもゲームコーナー、エコ体験、福引景品も行きました。

ふれあいタイム一息後、少し日が落ち夕涼ライブで盛り上がり各バンド、アーティストのステージ。パホームンス素晴らしい演奏がつづき、最後に全員「上を向いて歩こう」を歌って幕を閉じました。

これからも安心して楽しいまちづくりを目指して取り組みます。今後もよろしくお願ひ申し上げます。

梅屋夏まつり実行委員長

関 昌一

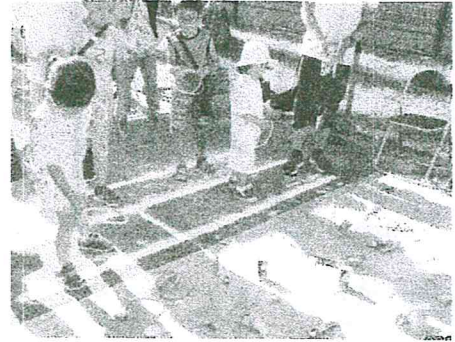
「子供みこし」

今回の夏まつりも、恒例の子供みこしでスタートしました。参加した子供たち三五名の元気な掛け声と笑顔で会場を二回半まわりました。精一杯体を伸ばして、お客さんの前でみこしを差し上げた時、大きな声援と拍手が起こりました。



「ゲームコーナー」

コイン落とし、水風船つり、輪投げ等ゲームに多くの子供達が集まり盛り上がったゲームコーナーでした。



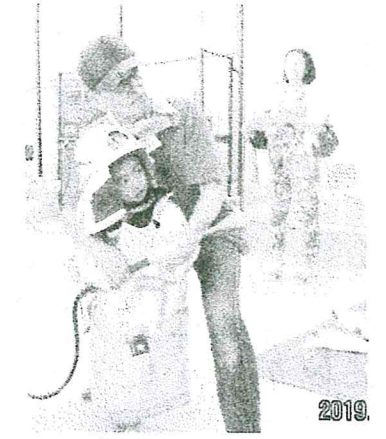
「福引き」

今年の目玉は、扇風機と電動シェーバー（鈴木電気寄贈）、ハンディファン、それに加えて定番のお米、お茶と二〇種類の景品を用意しました。今後もみなさんに喜んでもらえる福引を目指していきます。



「消防団・飲み物」

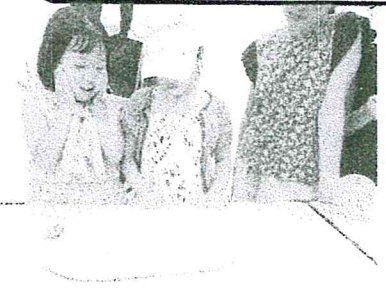
消防団は今年は、飲み物とちびっこ消防士体験コーナーで参加しました。天気も良く多くの方に飲み物を買って頂きました。ちびっこ消防士体験コーナーは大盛況で行列ができました。子供用消防服に着替えて消防士になりきって写真を撮りました。今後とも消防団の活動にご理解下さい。



「エコ学区サポートセンター」



子供たちの瞳が輝いていました。



「模擬店から」
 スタッフの皆さん大変ご苦勞さまでした。
 全体の流れもスムーズで、新メニューも好評で、お
 客さんも多く賑やかで大変良かったです。

「焼きそば」



連日の猛暑の中、より良
 い祭りとなりました。
 焼きそばでは毎年、汗を
 流しながらの大変な作業で
 したので六〇〇食販売を五
 〇〇食にしました。スタッ
 フの皆さんにもすこし余裕
 が出来たと思います。
 今年から「たこ焼き」が参
 加され関西の粉もんが揃い
 ました。大変良かったと思
 います。

「わた菓子」

猛暑の夏まつり、さらに西日が当たり暑さも頂
 点で、日陰に逃げたい思い
 でした。

そこへ「わたがしちよ
 うだい」と笑顔でやって来
 る子供たち、「大きくなあ
 れ・大きくなあれ」と応援
 もしてもらいました。

子供たちから元氣をも
 らい、暑さも忘れ楽しく予
 定数のわた菓子を制作こ
 とができました。
 ありがとうございます。



「ポップコーン」



ポップな舞台での宣伝が良かったのか、売れゆきは
 上々です。やっぱり暑い夏は
 ビール、そしておつまみはポ
 ップコーンですねー。二〇〇
 食以上売れました。二回ほど
 機械の機嫌が悪くなり、真っ
 黒にごげてしまうハプニングがありました。こう暑い
 と、ポップコーン機も、バテ気味かも。スタッフは強
 い西日もものともせず、やりきりましたー！！

「かき氷」

今年の梅屋夏まつりも、快晴
 に恵まれ、当日、午後三時現在、
 三七、五度記録。開店より、店
 頭に長蛇の列、忙しく、いち
 ご、マンガ、宇治金時等、汗を
 かきながら忙しく、かき氷の如
 くかき回り、皆様に喜んで頂け
 たと思います。スタッフ一同ガ
 ンバリました。ありがとうございます。



各 催物・模擬店のカンバン娘？ がPRしました。

「枝豆」
 酷暑でしたね。私達福寿会は、
 枝豆の担当でした。
 暑くて大変でしたが楽しんだ
 一日でしたが完売でき「ほっ！」



「フランクフルト」



フランクフルトの販売を
 させていただいたいて三年目。
 好評につき今年は一〇〇本
 増やして、四〇〇本を販売
 することになりました。
 当日は好天に恵まれ、多く
 の方がお求めくださり、完
 売することができました。
 暑い中、足を運んでくださ
 った皆様、ありがとうございます。

また、準備や会場設置な
 どのお膳立てはもとより、ハプニングに飛んで駆けつ
 けてくださったり、模擬店同士、気にかけて声をかけ
 てくださったり、地域の方々の温かさに触れ、とても
 いい一日となりました。スタッフ一同、感謝しており
 ます。

「みたらし団子」



今年も盛況でした。
 皆様と共に楽しいひと時を過ぎてス
 タッフ一同感謝しています。
 ありがとうございます。

「たこ焼き」

今回より新しく登場
 外はカリッと
 中はジューシー

「おにぎり」

お年寄りから子供
 まで 人気定番



「ソフトクリーム(みやこ壬生作業所)」
 今年も、梅屋夏まつりに出店させて頂き有難うござ
 います。



子供さんや家族さんが
 喜んでもらっていたたく
 事ができました。
 二〇〇個弱の販売とな
 りました。ステージも楽
 しそうだった事もあって
 自分たちも盛り上がり
 売ることが出来良かった
 です。

「夏まつりイベント部会から」

昨年引き続き、今回も午後四時にスタートしました。恒例の「子供みこし」に始まり「京都御池中学校合唱同好会」のコーラスがあり、門川大作京都市長のご挨拶と来賓の紹介がありました。その後は、ふれあいタイムでステージしばしお休み。

午後五時ごろ、ステージ上で模擬店などの各コーナーからPRをしてもらいました。意外と皆さん張り切って、堂々と発表されました。

午後五時半にショータイムが始まります。まず、沖野自治連合協議会会長の挨拶と来賓者の紹介が行われ、昨年もお場いただいた「プラス・アンサンブル・サタデー」による金管楽器のハイレベルな演奏を聞かせて貰い、次に、今回初出演の「京都西陣よさこい踊り阿国」による迫力のある演技を見せてもらいました。

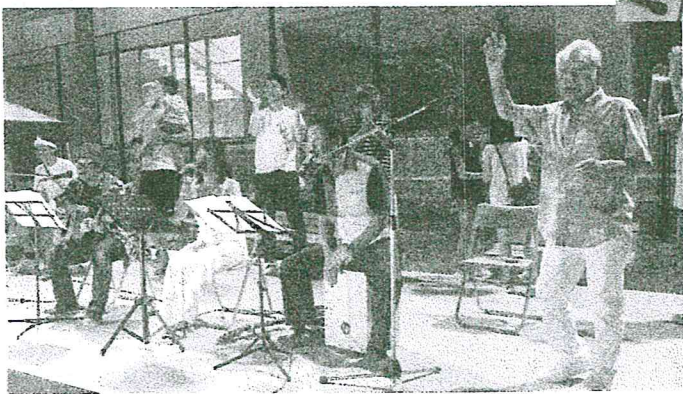
次は昨年もお出で頂いた「ブラック・サックス」のみなさんによるサックス演奏です。去年よりバージョンアップした熱演に大いに盛り上がりました。

そして最後は「おとぎぞうし」によるフォークソングです。締めくくりは「上を向いて歩こう」を全員で大合唱して、午後八時に大盛況の中すべての予定を終了しました。

今回も、ステージの司会は京都御池中学校の放送部から六人の方にお願いしスムーズな進行とともに、ステージを盛り上げて貰いました。



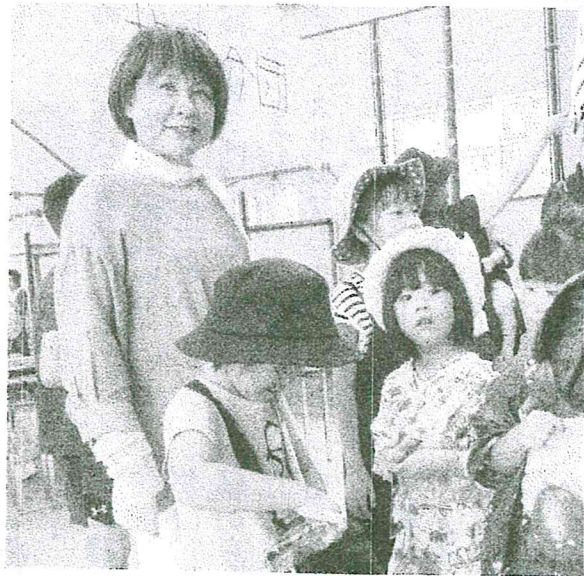
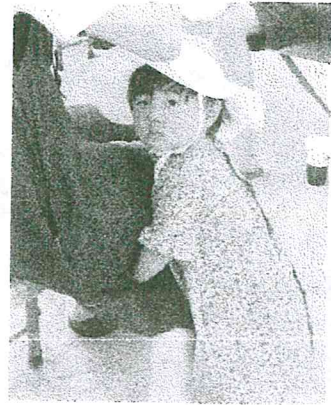
猛暑の中
素晴らしいパフォーマンス
ありがとうございました



「夏まつり協賛・感謝申し上げます」

今年も多くのご協賛・個人様にご協力頂きました。厚くお礼申し上げます。(敬称略・順不同)

焼肉の天壇、京都第二赤十字病院、松永医院、立神小石医院、富田食品(株)、林元(株)、林道子、京料理かじ、高田精錬(株)、ハママラ、(株)石田大成社、創価学会、こぐま保育園、(株)進々堂府前店、(株)染工房高橋徳、フローラルOKUDA、わたなべ整形外科、Lecliat、大矢紀昭(京あんしん)こども館、酒バル 輪っか、京都銀行府前支店、京都中央信用金庫府前支店、訪問看護ステーションはるか、内藤医院、白木染匠、質ニシキノ、NINOフットボールクラブ、亀屋友永、高瀬工務店、京都くりや、とれび、高陽院 翔、井筒湯 みやび箸山喜、沖野一晃、和診堂鍼灸整骨院、高陽院アールアンドアール、京都信用金庫丸太町支店、保生堂薬局、(株)便利堂、中京社会福祉協議会、いけばな京風流、鈴木電機、京ふとんきたがわ、炭火焼鳥ろぐ、藤崎勝英、宮本歯科、やすら薬局、京丸太町酒吞(にし川)、スナックアゼリア、DOGA、きん定、はやせ歯科、ミニストップ日赤店、わかぎく美容室、須田孝、佐野パッケージ、RADUNO、ヘアクリエーション、創作料理かわ道、雨森鍼灸接骨院



今年も 家族の笑顔がいっぱいでした。



「きつずばあくイン梅屋！」

八月三日 かんかん照りの真夏のキッズパークです。大きなプール、すべり台付きプール、噴水と、元氣いっぱい水遊びができました。水着デビュー、プールデビューの赤ちゃんも、お水の感触に気持ち良さげ。でも、お顔にお水がかかったら、びっくりにしていました。参加キッズは一五人 保護者一五人 スタッフお手伝い八人です。

九月二一日 次回のキッズパークはベビーマッサージをします。気温が三〇度以上だったらプールも出します。お待ちしております。



「京(今日)から始めるいきいき筋トレ」

八月 七日 二三名、二一日 二三名、
二八日 二四名、
暑い日が続いていますが筋トレの皆さん頑張っておられます。

「サザエさん」「ぱびゅぽぽではぼっぽ」等を歌って元気を付けています。

水分補給をしっかりと取り、熱中症に気を付けましょう。

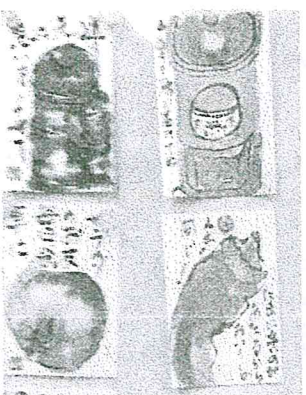
九月は四日、一一日、一八日(ゲーム大会)、二五日の予定です。

「絵手紙教室」

八月七日(水) 参加者九名

今月は「赤いもの」「青いもの」を描きました。ポストやトマト、万願寺、赤い花、青い花など可愛く描きました。

来月は書き損じの葉書を使い ちぎり絵風の作品をします。



「福寿会だより」

福寿会では、秋のレクリエーションを計画しています。十一月の七日(木)北野異人館に行き中華料理をいただき南京町の散策を予定しています。たくさんの方の参加をお待ちしています。

六五才以上の方、入会募っています。心よりお待ちしております。

「高齢サポート・御池より」

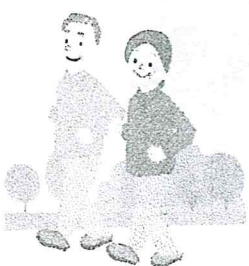
☆「血糖値が気になったら」
「血糖」とは血液中に含まれるブドウ糖のことで、「血糖値」はその濃度です。食事などでた炭水化物などの糖質は、ブドウ糖に分解・吸収されて血液中に入り、すい臓から分泌される「インスリン」というホルモンの働きにより全身の細胞に取り込まれ、エネルギー源として利用されます。健康な人は、食事をとるとすぐにインスリンが分泌されて血糖が全身の細胞に取り込まれるため、血糖値はゆるやかに上昇して徐々に下降します。しかし、インスリンの量が少なくなったり、働きが悪くなったりすると血糖をうまく細胞内へ取り込むことができず、血糖値が高い状態が続く「高血糖」になります。高血糖になっても自覚症状はありません。しかし、高血糖の状態が続くと、糖尿病を招いたり、全身の血管が傷つき動脈硬化(血管が弾力を失い、もろくなる状態)を促進します。

○糖尿病のサインに気づこう

糖尿病になっても、自覚症状が現れることはほとんどありませんが、血糖値がかなり高い状態になると糖尿病の症状が現れる場合があります。左記のような症状に気づいた場合は糖尿病を疑い、すぐに医療機関を受診することが大切です。

○糖尿病の症状

- ・のどが渇く、水をよく飲む
- ・食べていても体重が減る
- ・疲れやすい、体がだるい



○高血糖を改善する生活習慣

- ・栄養バランスのよい食事をする
主食を適度にとりながら栄養バランスのよい食事を心がけることが大切です。たとえば外食では、丼物などの単品は避けて主菜・副菜のそろった定食を選び、ごはんを少なめにするとよいでしょう。
- ・お菓子や甘い飲み物などの間食を控える
砂糖や果物に多く含まれる糖質は血糖値を急上昇させるため、お菓子や甘い飲み物などは控えましょう。
- ・野菜・たんぱく質・炭水化物の順に食べる
最初に食物繊維が豊富な野菜や海藻、きのこなどの「副菜」、次にたんぱく質が豊富な魚や肉などの「主菜」を食べるから、最後にごはん、パン、麺類など糖質の多い「主食」を食べると、血糖値の急激な上昇を防ぐことができます。
- ・食後に軽い運動をする
ブドウ糖はからだを動かすエネルギー源になるため、運動することで血糖値を下げられます。特に、食後の血糖値が高くなっているタイミングで、ウォーキングや軽い筋トレなどの運動をしたり、階段を使ったり家事をしたりするなど、こまめなからだを動かすことを心がけるとよいでしょう。

「編集班から」

夏まつり特集に、皆さんからたくさん原稿を頂き、大変ありがとうございました。紙面の都合上、一部省略及び編集をさせて頂きました。あしからずご了承下さい