

V.G 規輪だより

わがまち紹介

教養の向上と健康増進つくりのまち

芝生町の複合施設

平成22年8月19日(木)
芝生町の複合施設
(老人福祉センター・市民
プール・フィットネスルー
ム)見学

1 施設管理者(ザバス)のスタッフの方に館内の説明をして頂きました。

2 見学前と終了後、1階ロビーで連絡会を行いました。

平均寿命が延び、「高齢者」に該当する人たちが急激に増えてきています。年齢を重ねるにつれ、筋力、バランス感覚、体力、回復力などの身体能力・身体機能が衰え、低下することは避けられません。

高齢者が怪我をせず、健康でいるためには、適度な運動を積極的にを行い、高齢者の身体年齢を維持していく、もしくは若返らせていく必要があると考えます。つまり、スポーツをするた

めの筋力・持久力などをつけるトレーニングではなく健康に生活していくために必要な筋力・体力をつける運動が必要です。

高齢者の体力・健康づくりのためには適切なアドバイスを受けて健康増進の運動をすることが必要です。

高槻市芝生複合施設には、1階に市民プール、2階にフィットネスルーム、3階には老人福祉センターがあります。

市立芝生図書館は別棟になつていますが外観的には一つの建物に見えます。

1・2階の市民プール及びフィットネスルームの使用には、年齢制限などありません。

しかし、老人福祉センターは、3階にあり市民で60歳以上の制限が有ります。

健康で明るい生活が営めるように、各種の相談をはじめ、健康増進、教養の向上、レクリエーションのための事業を行い、広く市民と高

齢者の親睦の場 憩いの場として設置されています。行政の管理部門は、高槻市立市民プール・スポーツ振興課、高槻市立芝生老人福祉センター・高齢福祉課です。

平成18年4月1日からは指定管理者制度により、明治スポーツプラザ(ザバス)によって一括管理されています。

S・O (詳細は規輪ホームページをご覧ください)

会員だより

“東北地方は縄文文化の発祥を原点到民衆文化の結集”

夏と言えば祭り、祭りと言えば東北三大祭り、秋田竿燈祭り。

二〇一〇年8月3日〜6日仙台飛行機往復と1250キロバス走行で、ぐる

りと回ってきました。

時代の流れとしては縄文時代から現代まで五千年余りの人類の歴史が東北地方にありました。

三大祭りとは青森ねぶた、五所川原ねぶた、仙台七夕です。

どれを見ても素晴らしいものでしたが、とりわけ感動したのは秋田竿燈祭りと仙台七夕でした。一般市民の技の結集と思えたからです。

竿燈とは一番大きいものは15mくらいの竹竿と46個の提灯、重さは50kgとか、バランスよく組み立てられ、片手手の平や額や背中に乗せて練り歩くのです。

その様子を見ている私達も手に汗を握る真剣技。この技を町内会や保存グループで次の世代に伝えていこうとする様子があ



りありと伺えました。(抜粋・規輪HPにもっと詳しくのっています)

S・U

高槻萩谷公園の手前の変電所の左側の林道から約30分歩き、谷あいのせせらぎの小道へ入ると涼風が吹き抜けて湿地のゆるやかな谷間の傾斜地に着く。しばし可憐な花に魅了されます。約1kmにわたって小川の両側に群生しています。

四季彩

【キツネノカミソリ】



緑陰の
瀬音につつまれ
小花咲く H・N



9月度行事予定

“静かな緑に包まれた総合情報学部のまち”：高槻市霊仙寺町

日：平成22年9月16日(木)

集合場所：JR高槻駅北市営バス⑤乗り場 12:45

訪問先：関西大学高槻キャンパス

その他：1) 見学者の名簿を事前に提出することが必要です。

欠席者は事前にご連絡して下さい。

2) 事務担当者に館内の説明をして頂きます。

3) 名札を持参下さい。4) 一般参加者も歓迎です。

10月度行事予定

“古代から水運で栄えたまち：柱本・三島江”

日：平成22年10月21日(木)

集合場所：JR高槻駅南高槻市営バス②乗り場 13:00 集合

13:04 柱本団地行きに乗車：柱本・下車

順路：JR高槻駅南バス停→柱本バス停→柱本公民館→興楽寺→

法光寺→くらわんか船発祥地之碑→碧流寺→段倉→

コスモス畑→三島神社→三箇牧公民館→バスで高槻駅へ