

ふれあいのまちづくり

ゆうやけの里

第 60 号

令和7年9月30日

発 行:恩方地区住民協議会広報部 (公財)八王子市学園都市文化ふれあい財団
事務局:恩方市民センター内 八王子市西寺方町260-4 ☎ 042-652-3333
FAX 042-659-2776

第16回 恩方地区まちづくり懇談会

住民協副会長 井出孝史

令和7年2月23日に、恩方市民センターに於いて開催されました。

この懇談会は、恩方地区住民協議会主催、恩方地区町会・自治会連合会共催で、毎年市の関係部署の方々を始めとして、多くの参加者を得て実施しています。

今回は、6事例の報告と話し合いが行われました。

(1)地域づくり推進会議のこの1年の様子

・八王子市が進めているこの会議体は、現在市内で5団体あり、恩方地区としては、昨年2月に発足しました。

・推進会議の目的は「多様な人々が協力し合い自分達の住む場所をより良くしていくための活動や取り組みのこと」

・この1年間、恩方の魅力、課題、将来について意見交換をし、「空き家問題」「獣害問題」「子育て環境の充実」等について取り組んできました。

(2)恩方地区の子供の居場所について

・なぜ、子どもの居場所

・「子ども達が親になっても住んでくれる住みやすい町」「子育て世代の方々に学校と地域のコミュニティなどの魅力を伝えたい」という思いからその為には何をしますか？

・それには、子育て世代と楽しみが共々有できるイベント、遊べる場所などが

「健康体操教室」500回超え

〜継続は力なり〜

住民協体育部 松本英治

恩方夕やけスポーツクラブ・恩方地区住民協議会共催の「健康体操教室」が、今年5月13日に開催500回目を迎えました。

平成25年7月2日に八王子市の「やさしいフィットネス」という講座を母体にスタートした第1回目は25名の参加者でした。

あれから12年、途中コロナ禍による1年間の中断や八王子市の講座からの卒業などを経て、現在毎回の参加者が40名を超えるまでになり、恩方地区住民協議会の目指す「恩方地域の活性化」「地域住民の健康増進」「地域発展の為のまちづくり活動」などに充分に寄与しているのではないかと自負しているところではあります。

近頃は体育室のキヤパを超えるのではないかと要らぬ心配までしております。

健康体操というと何か堅苦しいものを想像されるかもしれませんが、軽いストレッチから始まり、有酸素運動、マットを利用してのヨガで終わる、ご自身の力に応じてどのようにでも調整出来る運動です。

参加者の中には第1回目から参加されている方もあり、最高齢は87歳。その体操の様子を拝見しております

とてもそのような年齢には見えず、正に「継続は力なり」を実践されているように思えてなりません。

たまに私どもの都合や酷暑などを理由にお休みの週があると「何で休むの」「私たちは大丈夫よ」と反対に主催者側の私たちが背中を押されるような事もあり、毎回恩方地区のお兄様・お姉様方から勇気と元気をいただいている今日この頃です。

そんな参加者の皆様方のお気持ちに応えたく、健康体操教室では3か月を1クールとして、その回の皆勤の方々には皆勤賞を贈呈しております。

皆勤賞にはグルメシティ高尾店の「黄色いレシートキャンペーン」から提供頂いているティッシュペーパーやラップなどの生活雑貨品をあてており、決して高価なものではありませんが、参加者からは「参加する励みになる」とのお声を頂いております。又、長らく体操のご指導を続けて頂いている井上先生には講師料や日程調整もご協力頂き、感謝の言葉しかありません。

本当にありがとうございます。

これからも「健康体操教室」は1000回を目指してスタッフ一同頑張つて続けて参る所存です。

まだ「健康体操教室」に参加したことが無いという恩方地区の皆様も、スタッフ一同市民センターでお待ちしておりますので、どうぞ一度参加されてみてはいかがでしょうか。

令和7年度「恩方地区福祉講座」

住民協福祉部 竹縄正幸

高齢化が進んでいる現在、80歳以上の人口は1200万人を超えています。いつまでも充実した人生を送るためには、健康的に生活できる期間を長く保つことが必要となります。

そのために、今回の恩方地区福祉講座では、八王子市が行っている介護予防・自立支援についてのお話しと、その介護予防・自立支援の一つで、今、話題のSOFIT(ソフト)「スローオンライン フィットネス」について体験しながらお話を伺いました。

八王子市の介護予防・自立支援は大きく分けて二つあり、介護保険の総合事業とそれ以外のバラエティー豊かな取り組みです。

総合事業はいくつかありますが、この恩方では、ちよつとした困りごとを助けてくれる「住民主体による助け合い」を行っている団体が五つあるので、紹介させていただきます。

- ・ティータイム「頼もう会」
- ・おだのみや会
- ・フキノトウ
- ・恩方ベース
- ・小津倶楽部

これらの団体では高齢者に対し、介護保険ではできない庭木の手入れや電球交換、その他の生活支援を行っています。

総合事業以外のバラエティー豊かな取り組みでは、脳や体にいいことをして楽しくポイントが貯まる無料アプリの「てくぽ」や70歳前後は第一次デイ

スコプム世代というところで行われている「70's 8王子 Discovery ver」という介護予防・フレイル予防普及啓発イベントなど楽しく介護予防ができるものがあります。

今回体験したSOFITは、ゆっくりとした筋力トレーニングとバランス運動、有酸素運動を組み合わせた、高齢者でも安全に取り組めて、科学的に効果が実証されたプログラムです。

インターネットに接続できるテレビやモニター、ノートパソコンがあれば、グループでも個人でも参加することができます。

これらのことに興味がある、参加してみたいという方は、生活支援コーディネーターがサポートしてくれるので、高齢者あんしん相談センター恩方に相談してみても下さい。

恩方地区住民協議会の福祉部では、これからも、楽しく学べる「恩方地区福祉講座」を開催していきます。今後よろしく願いいたします。



・「家庭の防火は私達の手で」スローガンに女性の立場で、家庭に地域の防災活動の向上を目的として、活動をしている。

・各地域の防火・防災訓練の指導や救命講習など年間行事として行なっている。

・特に、「恩方市民センターまつり」に於ける「防災時の訓練」として、カレーコーナーでの参加者への食事の提供をしている。

遊ぶの広場には、対戦相手には必ず



「今日は将棋を教わりに来ました」とお父さんと参加してくれた男の子や、どのゲームにも先生として参加して下さり、オセロゲームや動物将棋、ボードゲームも用意し出迎えました。

「青少年育成部の活動紹介」
住民協青少年育成部 小山知子
青少年育成部は、青少年と連携し、青少年の健全育成を図るため様々な活動を行っています。
部員は青少年の他、恩方中と恩二小PTA役員、町会役員の計11名で活動しています。
今年2回実施している『遊びの広場』は、今年も8月2日に行いました。

「子育て講演会」は子育て中の方や子供に関わる活動をしている人々を対象に行っています。
昨年度は、スクールソーシャルワーカーの谷川先生に講演していただきました。
初めて金曜日の夜に開催しましたが、現役保護者、地域のかた、教職員も参

あいつをする、いろいろな人と対戦する、などのルールがあります。
今回は来年2月ですが、楽しみにしているリピーターも多いので、長く続けていきたいと思っています。
今年度予定している活動はあといくつかありますが、大きいものとして12月の『恩方ふれあいフェスティバル』と来年2月の『子育て講演会』があります。

ふれあいフェスティバルは『地域ふれあいスポーツ大会』として実施してきましたが、より多くの人たちに気軽に参加してもらいたいことから、昨年より『恩方ふれあいフェスティバル』に改称し、チラシや参加賞もPTA役員の発案で工夫しました。

グラウンドゴルフ、スポーツ輪投げ、ボッチャ、ウォークラリー、ストラックアウトなどのゲームをやったあとは、豚汁やおにぎり、ウインナーもふるまわれました。

ゲームも食べ物も地域団体の多くのかたたちが力を貸してくださり、前年を超える多くの参加者となりました。

加して下さり、活発な質疑応答がありました。
テーマ探しには苦労しますが、子育てをしていく上でのヒントや気づきを得られるような講演会にしていきたいと思っています。

育成部では、今後も、地域と連携し、子供たちのために尽力していくことを目標に活動していきますので、よろしくお願いたします。

『恩方地区住民協議会ホームページ・Instagram・Facebook』二次元コード



長らく勤めておりました図書部長をこの度、第29回定期総会を期に降りました。
恩方市民センターが平成7年に開設され恩方地区図書室がスタートし、平成30年10月に恩方市民センター図書館として、新たに始まり、恩方地区住民協議会委員で図書部長を勤めさせて頂きました。

住民協・センター職員皆様方には大変お世話になりました。元住民協図書部 萩原



【お知らせ】
昨年度をもちまして図書部長の萩原さんが退任されました。
恩方地区住民協議会の創成期より長年地域の為に尽力されてこられた事に深く感謝申し上げますと共に、これからのご健勝をお祈り申し上げます。

恩方市民センター30周年記念 since1995



去る5月24日に「第29回恩方地区住民協議会定期総会」を開催しました。
当日は来賓として 八王子市市民活動推進部長 真辺様、八王子市学園都市文化ふれあい財団参事 松岡様にご臨席を賜り、委員62名のところ52名（委任状含む）の出席を得て、議案の審議、承認をいただきました。例年に加えて昨年度より始まった「地域づくり推進会議」について、これまでの内容と今年度の住民協としてのかわり方に関して事務局からの説明を行いました。

第29回 恩方地区住民協議会 定期総会



恩方地区住民協議会ホームページ・Instagram・Facebook』二次元コード
背景の山は小津に伺った際、非常に緑と青空が綺麗で魅力的でしたのでそれを活用しております。
恩方地区住民協議会専門部の活動に付いては各部の活動内容、イベントの案内や様子をお伝えしており、背景には元木橋から小田野中央公園方向の川の流れを使用しております。
地域情報は恩方地域で活動されている様々な団体の紹介をしています。
背景は駒木野橋人道から眺めた緑と川の融合が素敵で選びました。
また、恩方の各学校の情報も紹介し

更新情報履歴です。
詳細としては、トップ画面に全体の背景の山は小津に伺った際、非常に緑と青空が綺麗で魅力的でしたのでそれを活用しております。
恩方地区住民協議会専門部の活動に付いては各部の活動内容、イベントの案内や様子をお伝えしており、背景には元木橋から小田野中央公園方向の川の流れを使用しております。
地域情報は恩方地域で活動されている様々な団体の紹介をしています。
背景は駒木野橋人道から眺めた緑と川の融合が素敵で選びました。
また、恩方の各学校の情報も紹介し

この度、地域の皆さまにより身近に情報をお届けし、活動の様子やイベントを広く共有して参加者の増加と地域コミュニケーションの強化できるようホームページ・Instagram・フェイスブックの開設を致しました。
ここで、それぞれについてご紹介をさせていただきます。

平素より、当協議会の活動にご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。
この度、地域の皆さまにより身近に情報をお届けし、活動の様子やイベントを広く共有して参加者の増加と地域コミュニケーションの強化できるようホームページ・Instagram・フェイスブックの開設を致しました。
ここで、それぞれについてご紹介をさせていただきます。

「お気に入り登録」をしていただけたらと思います。
また恩方地区でのイベント情報なども事務局までご連絡を頂ければ掲載もできる限りしていきたいと思っています。
今後も「誰もが安心して楽しく集える恩方地域」を目指して活動してまいりますので、引き続きのご支援をお願い申し上げます。
それぞれの二次元コードをスクリーンしていただくと検索より早くご覧いただくことができますので是非ご利用ください。
二次元コードは3頁3段に掲載してあります。

「お気に入り登録」をしていただけたらと思います。
また恩方地区でのイベント情報なども事務局までご連絡を頂ければ掲載もできる限りしていきたいと思っています。
今後も「誰もが安心して楽しく集える恩方地域」を目指して活動してまいりますので、引き続きのご支援をお願い申し上げます。
それぞれの二次元コードをスクリーンしていただくと検索より早くご覧いただくことができますので是非ご利用ください。
二次元コードは3頁3段に掲載してあります。

是非、「フォロー」や「いいね！」
「お気に入り登録」をしていただけたらと思います。
また恩方地区でのイベント情報なども事務局までご連絡を頂ければ掲載もできる限りしていきたいと思っています。
今後も「誰もが安心して楽しく集える恩方地域」を目指して活動してまいりますので、引き続きのご支援をお願い申し上げます。
それぞれの二次元コードをスクリーンしていただくと検索より早くご覧いただくことができますので是非ご利用ください。
二次元コードは3頁3段に掲載してあります。

背景は、黒沼田橋近くの山が多い恩方には珍しく、田んぼで田植えをしている風景が魅力的でしたので採用しました。
次に、Instagram・フェイスブックは写真や動画を中心としたイベントの様子や地域の魅力を配信します。
ストーリーではその時に行っているイベントの情報、センター祭りなどのイベントの駐車場の空き情報などを配信いたします。
是非、「フォロー」や「いいね！」
「お気に入り登録」をしていただけたらと思います。
また恩方地区でのイベント情報なども事務局までご連絡を頂ければ掲載もできる限りしていきたいと思っています。
今後も「誰もが安心して楽しく集える恩方地域」を目指して活動してまいりますので、引き続きのご支援をお願い申し上げます。
それぞれの二次元コードをスクリーンしていただくと検索より早くご覧いただくことができますので是非ご利用ください。
二次元コードは3頁3段に掲載してあります。

