



ホームページは

桂坂オータムフェスタ

桂坂学区民文化祭 & 洛西ふれあいの里秋まつり

11月4日(土)・5日(日)10時～16時
会場 桂坂小学校



11月5日(日)、アグロス胡麻郷と府立農芸高校、追加出店決定!

昨年度の「桂坂公園」京都市公民連携公園利活用トライアル事業に出店し大好評だったアグロス胡麻郷(野菜、味噌・おもちの加工品・パン等販売)と府立農芸高校(同校生徒による販売)が、桂坂オータムフェスタ2日目、11月5日(日)10時～16時に出席することになりました。

【府立農芸高校販売品目】

農場HACCP認証の安心・安全な『農芸たまご』

(1パック10個入り) 250円

自慢の乳牛のミルクで作った

絶品 濃厚『こうとなヨーグルト』

1個100円

※同校の清潔な環境で育てた牛

から絞った、うまみを損なう成分

「体細胞」が極めて少ない上質な

牛乳を使用して作ったコクがあるのにクセがない「こうとな(京言葉/上品な)ヨーグルト」です。昨年度の桂坂公園での販売時には、完売が続きました。



日文研所蔵資料が

桂坂オータムフェスタにて展示されます!

吉田初三郎「大丸を中心とする京都名所案内鳥瞰圖：御大禮紀念」(レプリカ)が展示され、床面に広げられた幅7メートルの鳥瞰図のうえを自由に歩いて「鳥の目線」を体感していただけます。

※吉田初三郎鳥瞰図は日文研データ

ベースからご覧いただけます。

<https://www.nichibun.ac.jp/ja/db/category/choukan/>



桂坂オータムフェスタ

桂坂野鳥遊園もみじまつり

11月24日(金)・25日(土)両日17:00～20:00

・モミジ等のライトアップ。

・幼稚園児デザインによるミニ行燈の点灯。

・クッキーの提供/子供1人につき1袋・大人1家族につき1袋。18:00から配布。(数に限りがあります。)

☆来年度のチラシ用写真を募集します(桂坂野鳥遊園HP参照)



【トピックス】

桂坂野鳥遊園の所有者である京都市社会福祉協議会から同園の運営を委託されているNPO法人「和の学校」の記事が、「婦人画報9月号」に掲載されました。伊住禮次朗理事長と祖父である茶道裏千家の千玄室大宗匠(前家元)が、桂坂野鳥遊園と裏千家東京道場でそれぞれ開催するイベントの様子等が報じられています。

路上「迷惑」駐車をやめましょう!
～近隣の方々にとって「迷惑」
です。平気ですか?～



- 住環境を悪化させます。
- 交通事故を誘発します。
- 消防車・救急車等、緊急車両の活動を妨げます。

道路交通法や自動車保管場所確保法において駐車についての禁止条文が定められていますが、まずは何よりも、近隣の方々にとって「迷惑」となることをご認識ください。

桂坂学区民体育祭 優勝 もみのき自治会



第30回桂坂学区民体育祭が、10月8日(日)午前に行われ、半日開催ではあったものの約800人の参加がありました。国際学術都市「京都」の桂坂にふさわしく、桂坂在住の外国人の方のご家族での参加もあるなか、楽しく熱戦が繰り広げられました。今回は、半日という時間的制約があったため、綱引きのみ、準決勝・3位決定戦・決勝が行われ、玉入れについては、入った玉の数で順位を決め、他の競技は、各ブロックの1位を決めるだけとされました。

【総合順位】優勝もみのき(53点)、準優勝ひいらぎ(51点)、3位もくれん(48点)、4位あかしあ(41点)、5位はなみずき(40点)、6位くるみ(40点)、7位しらかば(40点)



各ブロック1位	グラウンド・ゴルフリレー	かえで	もみのき	くるみ		
	防災リレー	しらかば	ぼぶら	くすのき	もみのき	さくら
	大玉転がしリレー	さつき	あかしあ	けやき	つばき	もくれん
	自治会(小学生・一般合同)リレー	はなみずき	ひいらぎ	くるみ		
	玉入れ上位	1もくれん	2はなみずき、もみのき	4あかしあ、ひいらぎ		
	綱引き上位	1ひいらぎ	2しらかば	3もくれん	4ぼぶら	

※点数が同点の場合は、玉入れ順位が総合順位に反映されます。

高齢サポート 杓掛だより フレイル予防で100歳まで元気

いつまでも元気に活動し、家族や友人、地域の人々と繋がり、社会参加しながら毎日を送る。そんな高齢期を過ごすには「フレイル(虚弱)」の予防と対策がカギとなります。過ごしやすい季節になりましたので、フレイル予防も兼ねて、友人や家族との外出、趣味活動、地域の集いに参加する等、ぜひ「楽しい」と感じられる事を今の生活に取り入れてみてください。

○フレイルとは?

わかりやすくいえば「加齢により心身が老い衰えた状態」、「健康な状態と要介護状態の中間の状態」を指します。65歳以上のフレイル該当者は7.9%で、75歳を境に大幅に増加し、80歳以上の5人に1人はフレイルに該当すると言われています。フレイルは大きく3つの種類に分かれます。1つ目は「**身体的フレイル**」で、運動器の障害で移動機能が低下したり、筋肉が衰えたりするなどが代表的な例です。高齢期になると筋力は自然と低下していきます。身体的フレイルの5人に1人が2年以内に要介護に認定されています。2つ目は「**精神・心理的フレイル**」です。高齢になり定年退職やパートナーを失ったりすることで引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態などを指します。3つ目が「**社会的フレイル**」で加齢に伴って社会との繋がりが希薄化することで生じる、独居や経済的困窮状態等をいいます。これら3つのフレイルが連鎖していくことで、生活の自立度は急速に低下します。この連鎖はどこが入口になるかはその人次第。老いとは決して身体の間

題だけではありません。

○フレイル予防の3つの柱

65歳になったら誰でもフレイル予防をはじめましょう!

- ① **栄養**: 食事⇒タンパク質をとり、バランスよく食べる、水分も十分にとる。 **+お口の健康**: 嚙む力を維持⇒定期的な歯科受診、口腔体操、舌のストレッチ。
- ② **身体活動**: 歩く、階段をなるべく使う。筋トレをする。
- ③ **社会参加**: 就労やボランティア、出かける回数を増やす。友人と一緒に食事をする。楽しいと思える余暇活動をする。

フレイルは何歳からでもちょっとした工夫で予防することができ、健康な状態に回復することも可能です。歩行速度が落ちてきたり、食事でむせたりすることが増えていませんか?家族と住んでいるのに、1人で食事をしていませんか?そうした気づきから行動は変えられます。予防は栄養・身体活動・社会参加の三位一体です。フレイルの入口は人それぞれだからこそ、1つの入口からドミノ倒しにならないように、それぞれの予防に努めることが重要です。

【高齢サポート・杓掛について】

高齢サポートは、京都市が委託運営する公的な相談窓口です。高齢者の皆さまが安心して日常生活が送れるよう、健康や医療、福祉、介護に関する相談・情報提供を行っています。地域での集まりで健康や認知症に関するお話等のご依頼も受け付けております。お気軽に高齢サポート杓掛(平日8:30～17:30TEL075-335-2201)までご相談下さい。

桂坂小学校PTAフェスティバル 2023～ハロウィン～大盛況

10月21日(土)午前、桂坂小学校PTAフェスティバルが行われ、同校児童の約9割にあたる470名が来場し、大賑わいとなりました。PTA自主企画等に加え、桂坂学区の各種団体からは4団体が参加し、多くの児童に楽しんでいただきました。



ハロウィンコスプレ
(森樹浩PTA会長)

桂坂社会福祉協議会 (バルーンアート)



桂坂交通安全・防犯推進委員会 (反射材カード作り)



桂坂少年補導委員会
(巨大迷路「カザラツカ
伝説・勇者誕生」)



桂坂山の手倶楽部
(グラウンドゴルフ、囲碁)



桂坂小学校6年生「桂坂産米」収穫

桂坂小学校敷地内南東のフェンス外側のエリアが、長い間、藪の状態でしたが、伐採・草刈りを経て、陽の当たる場所となり、今年5月から「里山の杜プロジェクト」として、6年生が田んぼを作り、田植えをし、9月27日から「桂坂産米」の収穫が行われました。尚、夏休み中は、桂坂少年補導委員会が、田んぼの水の管理に協力しました。



稲刈りの様子

稲を天日で干す
稲架掛け



黄色枠が当該エリア(Googleマップより)

桂坂古墳の森 秋の特別公開

令和5年 11月26日(日) 午前10時～午後4時
受付終了 午後3時30分(小雨決行)

◆ 琴の演奏 午後1時～2時
場所：古墳の森内憩いの広場

紅葉が見頃の古墳の森で、古墳群と石室内部を見学してみませんか。

桂坂「古墳の森」秋の特別公開

◆ 琴の演奏 ◆
午後1時～2時
場所：憩いの広場
観覧料：無料(雨天中止)

◆ 特別公開の森 ◆
◆ 特別公開の森 ◆
◆ 特別公開の森 ◆

桂坂古墳の森(古墳の森)の特別公開は、令和5年11月26日(日)午前10時から午後4時まで(受付終了午後3時30分)小雨決行です。当日は、桂坂古墳の森(古墳の森)の特別公開の森で、古墳群と石室内部を見学してみませんか。

桂坂古墳の森(古墳の森)の特別公開は、令和5年11月26日(日)午前10時から午後4時まで(受付終了午後3時30分)小雨決行です。当日は、桂坂古墳の森(古墳の森)の特別公開の森で、古墳群と石室内部を見学してみませんか。

みんなで守ろう♡美しい桂坂

秋の統一ふれあいクリーンデー

11月26日(日) 9:00～10:00
雨天時/12月3日(日)

We love 桂坂

おめでとうございます
京都市自治記念式典表彰

未来の京都まちづくり推進表彰

小島 正和 (かえで)
田原 昌人 (もみのき)

京都市市民憲章推進者 (市長表彰)

吉田 美和子 (つばき) 浅田 将樹 (ぼぷら)
伊藤 健司 (つばき)

さつき自治会 しらかば自治会 (敬称略)

日文研からのお知らせ



2023年11月28日(火)開催の座談会「写真絵葉書から考える近代アジアの風景・風俗」の参加申込みを受け付けております。応募締切は10月31日となっております。桂坂の皆様のお越しをお待ちしております。

申込みはこちらから

<https://forms.office.com/r/ULEGkky8Jg>



古紙回収(ミニティ回収)の案内

はなみずき・しらかば・さつき1区 2区・かえで・くるみ地区 毎月第2金曜日
11月10日(金)・12月8日(金)・1月12日(金)
あかしあ・ぼぷら・さつき3区・けやき・つばき・ひいらぎ地区 毎月第3土曜日
11月18日(土)・12月16日(土)・1月20日(土)
もくれん・くすのき・にれのき・さくら・もみのき・あすなろ地区 毎月第4土曜日
11月25日(土)・12月23日(土)・1月27日(土)
※朝、8時半までにお出ください。

編集後記

お盆休みを外した九月に、二十代の頃に、働いていた職場の同僚らと会食の機会をもった。同僚と言っても、自分の父と同年代の年配の方もいて、去年は大病の回復を待った。皆、老ける事もなく二十年以上前の会社の話を楽しく思い出して話した。故郷の東三河の気候は温暖なせいも、彼らの気質は朗らかだと改めて感じた。終わって駅まで送ってもらっても、急いでとんぼ帰りする私に同僚らは、実家にも寄る時間もないのかと不思議がられる短い小旅行だった。

編集後記