

山辺公民館長のご挨拶

館長 片井俊彦氏



令和2年4月1日の人事異動で生涯学習センターから山辺公民館に参りました片井です。改めまして、どうぞ宜しくお願い致します。

今年は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、公民館の貸館を制限しているほか、文化祭をはじめ各種行事等が中止となり、皆さんと接する機会が減っています。またマスクをしていることから顔を覚えて頂いていないかもしれません。一日も早く、今までのような生活が戻ることを祈るばかりです。

さて、私は山辺地区で仕事をするのは実は2回目、20代の頃田中西部土地区画整理事務所勤務に勤務していましたが、また趣味で武者小路千家流茶道を学んでいて、市民プラザで行われるお茶会の際には、山辺地区在住の先輩方と、お茶を点てることもあり、山辺地区とは少々縁がございます。公民館は社会教育施設として、

社会教育関係機関・団体との連携を深め、学習活動を通じた市民の絆づくりに取り組み、連帯感溢れる地域づくりを推進していく施設であり、今後とも皆さんとの縁を大切に、地域づくりに貢献できればと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。

台風19号災害時のボランティア活動報告

赤い羽根バートナーミーティングにて

赤い羽根募金は年末に自治会等の骨折りで善意の募金として集められ45%は市社協経由で敬老会やサロン等の地域福祉へ、50%強は高齢者、障がい者、子供等の福祉団体への補助金として活用され、又3%が災害ボランティアセンター(VCC)の費用としてプールされているという。

毎年意義啓蒙・振興のイベントが開かれているが、今年は11月15日、足利市災害VCCの活動報告会となり、注目を集めた。

大災害は少ないと言われるべき足利が、令和元年10月の台風19号による水害に襲われた。準備してきた筈の市災害危機管理体制の虚を突くように中小の生活領域内河川の氾濫・出水で、

富田・毛野地区、山辺朝倉地内が被災した。

すぐに、行政の被災復旧対策とは別に、市社協内に市災害VCCが設置され個別支援が開始されたがその内容報告である。

当報告会の進行役はVCC支援指導員の榛東村社協職員高山弘毅氏。始めに災害Vについて概論を話された。要点は、「日頃から困り事を抱えているのに災害が起これば一気に倍増する」「その助合いのためにVCCが必要」「VCCは被災者中心視点であること」「それには現場に密着したコーディネーターが必須」「コロナ禍ではV受け入れでの感染リスクと放置リスクとの見極めが重要」「この機能V迄受け入れるかを事前に決定・理解共有しておくこと。」

次に、19号災害の市VCCで活動の実質的リーダーを務めた市社協赤坂係長より、詳細資料を交えた活動実績、実行視点、残る課題迄、総括的な中身の濃い報告があった。(これは別途地区にて活用したい。)

次いで、富田地区社協飯田会長からは、被災側からの実態報告。旗川上流野上地区の豪雨により溢水、出流川・尾名川へ越

水、地区7町中6町が被災、床上浸水71戸、床下浸水171戸、遭難死1名、農地への甚大な被害、毛野東部工業団地被災等。

次に、Vコーディネーターとして活躍された桐生市の新井大洋氏。東日本大震災の時から、「自分が災害に合わなかったからボランティアで支援する」と決めて取組んできた由。被災者に密着し寄り添える支援に注力、今回足利の人は信頼して受け入れてくれた。自治会館を拠点に自治会長、民生委員等と連携して優先順位を決めVCCに連絡し円滑化が図れた、と報告。

会の総括まとめとして、防災は迅速な情報と住民連携が必須で、ここを整備することがすべての基本と強調された。



水没した川崎町周辺の惨状

清さんの自分流健康法 ②

清 昭次郎 (堀込二丁目前々自治会長、当年85歳)



幸せな生き方は自分自身の心掛けだと思います。自分の体は自分で守ると、それは自己責任です。

後期高齢者になると満身創痍、体のあちこちに痛みや衰えを、日増しに感じます。特に脚力・記憶力の低下は顕著に表れていきます。頭も体も衰えた自分の体を撫でながら、こんなに長く使ってきた指一本欠けない健康な体に育ててくれた両親に感謝の気持ちを持ち続けようと思

健康三原則↓食事・運動・睡眠
体力三原則↓筋力・持久力・柔軟性
健康寿命を延ばす三原則↓認知症にならない・口口モ(運動器症候群)にならない・メタボにならない。

「食は命」という通り、日々の食生活が健康作りの土台となる。健康寿命で長生きなら良いが、施設でお世話になったり寝たき

りになってしまったりする状態が心配です。自分の子供達には迷惑をかけたくない、という気掛かりもある。だがどうすることもできない天命や宿命もあるような気もします。願わくば「あなたの寿命と健康寿命の差」が僅差になることを祈るばかりです。まずは体の健康が最優先、体が健康で元気でなければなりません。

自分の家族も含めて、若い世代に生きることの喜びや長生きすることのすばらしさを伝える義務もあるのではないのでしょうか。

運動らしい運動を殆どしていない人も多くいるようです。

健康維持に必要な運動習慣づくりの大切さ、年をとることと衰えることは同じではない、年は誰でも平等にとりませんが、衰えは自分で食い止めることができます。

ではどうすれば?となれば運動習慣を身につけることです。運動不足が長く続くと人は日常生活で使われる範囲の筋肉や関節に頼った動きが癖になり、それ以外の部分を固まらせてしまい、アンバランスな体にします。アンバランスな体は骨格や関節に局部的な負荷を掛けやすく、そこから痛みやコリを引き起こし、体の自由を奪うのです。加えて、脳と体の動きを繋ぐ神経の伝達能力も落ちてゆき、転びやすくなったりとつさの出来事に素早く対応できなくなったり、能力・体力の低下の悪癖を表面化してしまいます。一つしかない我が命、大事に、大切に長持ちさせたいですね。

私は75才の後期高齢者になつた頃から、更なる老後に向かつて健康な体作りとその維持に積極的に取り組んで行きたいと考えるようになりました。そし



軽やかに石段を駆け上がる

て、高齢者向きで効果的な動作・運動とはどのようなものか、日常的に目にするテレビ・ラジオ・新聞・健康関連の書籍・健康講座等々の知識を享受させて頂き、自己体験と合せ自分流に組立てた運動が「ストレッチ&スクワット」と呼称するようになりました。皆様方も良い施策に取組み食生活の改善や健康の為に運動で、寝たきりや要介護の返上へ共に頑張りましょう。

ここからは、長年積み重ねてきました私の健康法でもある「早朝3セット運動」の実態をご紹介します。参考になれば幸いです。

「早朝3セット運動」とは「ストレッチ&スクワット」、「ラジオ体操操」、「ウォーキング」です。(以下次号)



早朝の渡良瀬土手を颯爽と