



第35号  
平成30年  
3月発行  
発行・編集  
川越まちづくり  
協議会  
(通算321号)

川越地区人口  
(H30.1月末)  
男性 276人  
女性 331人  
計 607人  
世帯数 307  
高齢化率  
50.41%

～心の込めたお弁当～ 2/13 (火) 6名参加

食生活改善推進会は、地区に一人で暮らす高齢者を対象に、1食でもバランスのとれた食事を作ってもらうとお弁当づくり(食改一皿運動)を行い、心の込めた美味しそうなお弁当が出来上がり、それぞれに配られました。



【献立】  
栗入り五目おこわ  
鯖のフライ  
天ぷら(さつま芋、南瓜、春菊)  
厚焼き玉子・ポテトサラダ  
煮しめ  
果物(キュウイ、イチゴ・オレンジ)



川越体協 団体戦 準優勝!!



2月4日(日) 桜江 B&G 海洋センター及び桜江小学校体育館で桜江卓球・バドミントン大会が行われ、川越体協が大健闘されました。

結果は次の通りです。

バドミントン団体の部 (全試合を勝2・分1ポイントで計算)

優勝	谷住郷体協	30ポイント
準優勝	市山体協	14ポイント
準優勝	川越体協	14ポイント

川越体協出場選手(敬称略)

楸 和男・井下和寿  
瀬尻郁弥・楸 哲弥  
楸 絢賀・原田 彩



選手の皆さん、お疲れ様でした!

～「地域で支えよう!認知症(基礎編)」～

2/18 (日) 川越地区出前講座 認知症サポーター養成講座 参加者24名

川越地区も年々高齢化が進んでいます。地域の中で認知症の方やその家族を温かく見守り、支え合える地域にできるように、認知症の正しい知識や付き合い方について学ぶ研修会を開催しました。

当日は、市健康医療対策課から石原保健師さん、桜江地区生活支援コーディネーターの寺坂さん、陽光園の滝野さんにお越しいただき、認知症を引き起こす主な病気についてや認知症の方との接し方、具体的な対応のポイントを教えていただきました。そのほかどのような医療機関や介護サービスを受ければよいかなどの簡単な説明もありました。他人事ではなく、誰にでも起こる身近なことです、認知症になっても誰もが安心して暮らせる地域を目指したいものです。次回、応用編は3月18日(日)に開催されます。



～婦人学級～ 2/11(日) 27名参加

- ◎赤十字奉仕団活動報告  
～知って役立つ ところとからだのホットケア  
～炊き出し 実演(蒸しパン作り)
- ◎調理実習  
～手軽に作れる高血圧予防レシピ  
～会食 薄味でカルシウム一杯の手料理
- ◎健康教室(JA 厚生連 森 保健師)  
～いきいき脳で認知症予防



丁度、寒波の切れ目でトラブルもなく、恒例の行事が開催出来てホットしました。最後はカフェ、みんなで作った蒸しパンを食べておしゃべり、楽しい一日となりました。

(文・写真提供 川越婦人会会長 原田ミヤ子)

～水の国・松林宗恵映画記念館の今後の方針について～

2/22 (木) 参加者21名 江津市教育委員会 社会教育課

- 今後の方針
  - ・水の国の管理棟及び展示棟を、平成30年度よりすべて休館としたい。
  - ・松林宗恵記念館について  
脚本・映画資料・書籍などの一部寄贈品  
→江津市図書館桜江分館  
パネル他展示物 →桜江総合センター内で展示
- 今後の動き
  - ・3月中に当該施設の整理及び指定管理者との引継ぎを行う為、3月26日(月)より特別休館とする。
- 課題
  - ・施設の備品等整理し、展示品等について移設できるもの、処分を考えるもの等の検討を行う。
  - ・当該施設の維持・管理として電気、水道等は、しばらくは継続する。
  - ・施設周辺の草刈等環境整備は、当面実施する。

～平成30年度以降の配本事業の休止について～

長年、配本事業に取り組んできましたが、諸事情により、地域コミュニティセンターへの配本を平成30年度より休止させていただきます。なお、当館では、団体貸出や移動図書「おでかけとしょかん」等も行ってまいります。今後図書館の要望等がありましたら、相談させて頂けたらと思います。

江津市図書館

# 水の国で戯曲リーディング

水の国で戯曲「宮城野」の朗読があります。内容は矢代静一作で、江戸時代の色街の男女の物語です。制作の「おさじい会」は、「舞台芸術で地域をステキにする」というミッションを掲げて活動されています。ぜひご覧ください。

日時 **3月10日(土)** 午後3時開演  
場所 水の国 料金 無料  
申込み 川越交流センター (20名程度)

## 鹿賀川越ウォーキング

川越の振興に尽くした先人や歴史に学び、川越地区の魅力を確認するため、左記のとおりウォーキングを行います。皆さんの御参加をお待ちしています。

日時 **3月11日(日)** 8時30分  
交流センター集合

車の乗り合わせて鹿賀駅へ移動し、あと鹿賀駅：井戸神社：鳴滝：渡の井戸公の碑：渡集会所(休憩)：浄蓮寺：正覚寺：八幡宮(甲山英次郎・松浦登三碑)：右見川越駅：交流センター(昼食・など)  
参加費 1000円(昼食代)  
参加申し込み 3月7日まで  
交流センターへ(定員20名)

## 川越地区健康教室

### 高齢者の低栄養予防!

とき: **3月13日(火)**  
10:00~12:00

ところ: 川越交流センター

内容:

- ★低栄養予防の話
  - ★かみかみ百歳体操
- 江津市健康医療対策課  
管理栄養士・保健師

血圧測定を行います。健康手帳をお持ちください。

送迎バスを運行します、詳しくは各自治会での回覧をご覧ください。

健康寿命をのばしましょう!

## 江津市健康医療対策課より3月の健康情報

### 3月1日~8日は女性の健康週間

【このマークをご存知ですか?】



「女性の健康週間」のシンボルマークは、「women」の「w」をモチーフに女性の「体」、「頭」、「心」の3つのテーマを示すことにより、産婦人科医による女性の「生涯の健康」を「総合的」にサポートする姿勢を表しています。

この「女性の健康週間」をきっかけに、女性の皆さんが自分の健康への関心高め、体の状態や仕組みについて知識を得て、より健康になりましょう。今月はホルモンの影響で閉経後の女性に起こる「更年期障害」についてお話しします。

更年期症状とは・・・  
更年期を迎え、卵巣の機能が衰えると、脳がいくら「ホルモンを出せ」と指令を出してもホルモンは分泌されません。すると、脳がパニックを起こして通常の何倍もの指令を出すために、異常な発汗、イライラ、めまいなどの症状が現れます。この症状は、エストロゲンというホルモンの減少だけでなく、心理的な要因(仕事や家庭環境など)も複雑に関与するため、個人差が激しく、全身のあらゆる箇所にあらわれます。(ほてり・頭痛・肩こり・落ち込み・イライラ・不眠など)

- \*ワンポイントアドバイス**
- 気分転換を行い、ストレスを溜めない
  - 体を動かし、リフレッシュしましょう
  - 受診する時は、自分に起こっている体の変化や心配事をメモして、病院に持参しましょう
- 更年期以降、急に高血圧や動脈硬化などがすすみ、脳卒中や心臓病などを引き起こしかねません。若い頃から健康づくりを心がけましょう。

## ごみの分け方・出し方が変わります!

平成30年4月から、ごみの分け方・出し方が変わります。

- 変更点**
- 1、「資源にならないプラスチック」の出し方
  - 2、指定ごみ袋の記述変更と使用方法
  - 3、「粗大ごみ」の出し方
  - 4、「燃やせるごみ(衣類・ひも状のもの)」の出し方
  - 5、家庭で使わなくなった「水銀使用製品」の出し方

交流センターで回収しますので、センターまでご持参ください

上記が変更になります。詳しくは、かわらばんまたは、各戸配布の資料をご覧ください。

## 地域で支えよう! 認知症(応用編)

2/18に開催しました、出前講座(基礎編)の第2回目となる(応用編)を開催します。

日時: **3月18日(日)** 10:00~12:00

場所: 川越交流センター

どなたでも参加できます、お誘い合わせのうえ、お越しください。

川越地区健康づくり推進会  
江津市健康医療対策課

## 三月の川柳句会のご案内

日時 三月 三日(土) 午後一時半  
場所 川越交流センター  
《課題》雲・蕾・住む・腕・三月  
つれづれ(各二句)

細長い路地にも初春の風が吹く	山藤 照恵
この道も細いながらも明日がある	窪田キミエ
細いけど辛味たっぷり自家大根	小松 健治
今立いたカラスが笑う母の膝	高橋 麗子
ふらふらとしながら赤子立ち始め	原田ミツヨ
春一番扉の向う巢立つ夢	楸 清子
ミカン盛り友が来るのを待つこと	尾原美和子
鬼まわし笑い転がるじじとばば	佐藤 泰子
今日も無事立って向うの山を見る	小笠原かおる
餅の重さ引いてと笑う体重計	平田千恵子
朝の寒今日の流れがまた変わる	横田 純枝
久しぶりお日様あびに出てみよう	山崎ヤエコ
食うて寝て長生きしてます赤とんぼ	船津 重信
福を呼ぶ明る窓に拭き上げる	左右田千代子
事故もなく毎日戻る家の猫	井上 松美
いい事もいっぱいあった蕎麦の味	高橋久美子
福の神両手出して家にもこず	中島 栄子

28	26	24	22	20	19	18	17	15	14	13	12	11	10	9	5	3
水	月	土	木	火	月	日	土	木	水	火	月	日	土	金	月	土
パソコン教室 午後1時	絵画クラブ 午前10時 安心ひろば	サタデースクール	いきいきスポーツ(ボールエクササイズ) 午前9時45分	桜江小学校卒業証書授与式	絵てがみ教室 午後1時半 安心ひろば	出前講座「地域で支えよう!認知症」(応用編) 午前10時	大正琴練習 午後2時 桜江保育所卒園式	まめなくん体操 午後1時半	パソコン教室 午後1時	川越地区健康教室 午後10時	安心ひろば	川越とわたしをむすぶ三江線ウォーキング	「戯曲リーディング上演」(水の国) 桜江中学校卒業証書授与式	手芸の会 午前10時	古文書に親しむ会 午後1時半 安心ひろば	川柳教室 午後1時半

## 3月行事予定

**香典返し**

- 川越まちづくり協議会へ  
千代延 賢司様(故 千代延 キヨ子様)
- 社会福祉協議会川越支会へ  
中本 勇様(故 中本 キクエ様)  
千代延 賢司様(故 千代延 キヨ子様)

謹んで故人のご冥福をお祈り申しあげます  
ご厚志に対し心より厚くお礼申し上げます