

第65号
令和2年
9月発行
発行・編集
川越まちづくり
協議会
(通算351号)

川越地区人口
(R2.7月末現在)
男性 238人(-1)
女性 275人(-2)
計 513人(-3)
世帯数 273(-2)
高齢化率
54.58%

今年の「桜江いきいき祭り」は 開催中止 に

毎年11月頃に行われていました桜江町最大のイベント「桜江いきいき祭り」は、今年は開催中止となりました。これは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のための環境を十分に整えることが困難であるためです。

毎年この時期に開催されていた「ごうつ秋祭り（産業フェスティバル）」「桜江神楽共演大会」も、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のためそれぞれ今年は開催中止となっていて、非常にさみしい秋となっています。

来年こそは新型コロナウイルス感染症もおさまって、「桜江いきいき祭り」等が盛大に開催されることを祈るばかりです。

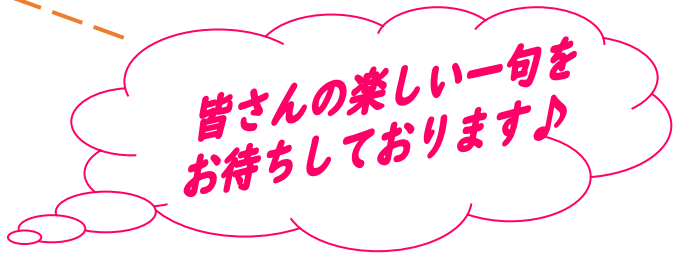
第23回 川越地区 高齢者ふれあい大会中止について

今年は異常気象により、川越地区も江川大氾濫に遭い、大変な被害を受け、皆様も度重なる水害に悩まされておられるのではないのでしょうか。

今年は酷暑の中、そして新型コロナウイルス感染といった、大変な時節になり、川越地区高齢者ふれあい大会も地域の皆様、そして会場の事などを考慮にいれ中止にいたします。

親睦と交流を図り、一年に一度の楽しい会ですが、残念です。次回を楽しみに皆様、十分健康に気を付けて来季に向かって頑張りましょう。

川越地区高齢者クラブ連合会
会長 高畑 英樹



健康川柳大募集

応募期間：令和2年8月7日(金)～11月30日(月)

応募方法 ①応募用紙に必要事項を記入 ②応募用紙は、「川越交流センター」「桜江総合センター」「市役所健康医療対策課健康増進係」にあります。

③応募期間内に、応募先への郵送、FAXでの応募もOK! ④応募作品は、一人3句まで。

応募先 江津市健康推進地区連絡会事務局（健康医療対策課健康増進係）

住所 〒695-8501 江津市江津町1525番地 ☎ 0855-52-7935 FAX 0855-52-1374

応募作品は、江津市健康推進地区連絡会で審査します。

優秀作品は賞状と副賞があり、広報等で市民の皆様に披露します♪

令和2年度小さな拠点づくりモデル地区推進事業 《第2回 さくらえ地区小さな拠点推進協議会》

主旨：桜江地区は、人口減少傾向が激しく地区の生活機能を確保、維持するための取り組みを推進することが必要となっております。今回、設置する協議会ではそうした取り組みをどのように進めていくかを検討する場として開催しています。

8月4日(木)、第2回目となる推進協議会が開催されました。協議内容は、「防災の取り組み」「地域包括ケアとの関係性」「空き家改修補助金」「拠点施設整備」等検討されました。

また、防災の取り組みについては、7月30日に推進協議会の防災部会が開催され、各地区の協議会より防災担当(1名)が出席し、今年度の防災体制構築事業の内容などが検討されました。

秋の全国交通安全運動

実施期間：9月21日(月)～30日(水)までの10日間

運動の重点

- 1) 子供を始めとする歩行者の安全と自転車の安全利用の確保
- 2) 高齢運転者等の安全運転の励行
- 3) 夕暮れ時と夜間の交通事故防止と飲酒運転等の危険運転の防止

★一斉行動日：9月23日

★シートベルト・チャイルドシート着用啓発の日：9月30日

★交通事故死ゼロを目指す日：9月30日



川越地区
交通安全対策協議会



なくそう！ マナーからルールへ 望まない受動喫煙

“望まない受動喫煙”をなくすため、健康増進法が改正され(2018年)、新しい禁煙のルールが始まっています。

受動喫煙の影響を受けやすい子供や患者等を配慮し、学校、児童福祉施設、病院のほか、行政機関などが、2019年7月から敷地内禁煙となりました。

さらに、2020年4月からは、飲食店やオフィス、事業所、工場、ホテル、旅館など多くの人が利用する全ての施設において、原則屋内禁煙となりました。

川越交流センターにおいても屋内禁煙です、ご利用の際は、ご協力をお願いします。



島根県 受動喫煙防止対策より

古文書に親しむ会 25日に再出発

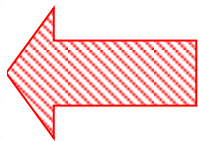
平成20年4月に発足した古文書に親しむ会は、藤原雄高先生を講師として、上大貫の中村家(西田屋)の古文書を教材に、今年の7月まで123回にわたって川越公民館・交流センターを会場として開催してきました。しかし、藤原雄高先生のご都合がつかなくなり、新しく斎藤一先生を講師にお迎えして9月25日(金)(13時30分開会)に再出発することとなりました。古文書に親しむ会は年10回程度開催の予定で、年会費は従前どおりで6,000円ですので、古文書に興味をお持ちの方のご参加をお待ちしています。

※ お問い合わせ先 中村征雄 電話 93-0059 090-8063-3717

できそうな2コースを選んでください。実施できた人にささやかなチャレンジ賞をプレゼント！

| コースNo.とコース名 | コース内容 |
|--------------|---|
| ① 体重をはかるだけ | 毎日決めた時間に体重を計り、記録する |
| ② 血圧を測ろう | 毎朝血圧を測定し、記録する |
| ③ 歩数をはかるだけ | 毎日歩数を測定し、記録する |
| ④ 早寝早起きをしよう | 起きる時間、寝る時間を決めてメリハリのある生活をする |
| ⑤ 1日3食食べよう | 朝食、昼食、夕食の時間を決めて1日3食 食べる |
| ⑥ よくかんで食べよう | 1日2食以上、食事をよくかんで食べる(目安は20分以上) |
| ⑦ しっかり水分を摂ろう | 1日1500mlを目標に、飲料をすべて無糖のものにする 例 ミネラルウォーター、ブラックコーヒー、ストレートティー、お茶 |
| ⑧ 体操をしよう | まめなくん体操やラジオ体操、テレビ体操を1日1回以上行う |
| ⑨ 家事・庭仕事をしよう | 掃除、洗濯、調理等の家事や畑仕事、庭仕事を1日40分以上行う |
| ⑩ 1日1回笑おう | 趣味や好きなことをして1日1回笑おう(作り笑いでも可) |

コースはこちら！



ほんの少しの心がけで免疫力アップ！ ウイルスに負けない 体づくりチャレンジ ~進化編~

期間：8月7日（金）から

新型コロナウイルス感染が終息するまで

- ① 記録票に記入（記録票は交流センターにあります）
- ② チャレンジコースを2つ以上選ぶ
- ③ チャレンジ終了後、記録票を提出
- ④ 2コース以上達成でチャレンジ賞！

市ホームページよりダウンロードできます。桜江総合センターにもあります

※注意事項

- ・運動前や運動中に体調が悪くなった場合は、運動を中止してください。慢性疾患のある方は、かかりつけ医と必ず相談してください。
- ・提出していただく記録票に掲載の個人情報、健康づくりのための保険事業以外の目的には一切使用しません。また外部に漏洩しないよう適切に管理します。
- ・回収した記録票は、責任を持って廃棄処分します。

江津市健康推進地区協議会
江津市健康医療対策課健康増進係

【スクワット】

江津市兼医療対策課 健康増進係

【カーフレイズ】

座る・立つといった生活動作には必要な
下半身の筋力がアップ！

深呼吸をするペースで5~6回繰り返して
1セットとし1日3回行います。

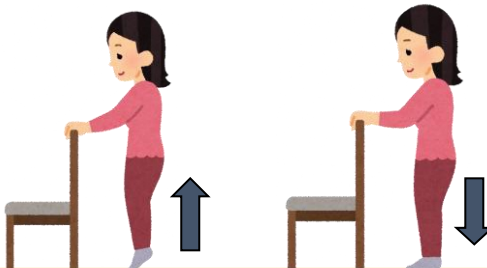
- ① 足の裏がしっかりと床に着くように座り、両足を肩幅程度に開き、両足を後ろに引く
- ② ゆっくりと椅子から立ち上がる



知ってますか？

ふくらはぎの筋力がアップ！
10~20回を1セットとし1日2~3
セット行います。

- ① 両足で立った状態をかかとを上げる
- ② かかとをゆっくり下ろす



「身体を動かそう！」

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、外出を控え、自宅で過ごす時間が増えています。自宅でじっとしていると、運動不足になったり、ストレスで精神的に落ち込んだりと体や心に様々な影響がでてきます。

全く体を動かさないと、一週間で10~15%の筋力低下が起こると言われています。毎日、家事や庭仕事でこまめに体を動かすことが大切です。毎日のラジオ体操も効果的です！

自宅でできるお勧めの筋トレを紹介します。毎日少しずつ挑戦してみましょう。

ラジオ体操の効果

ラジオ体操を継続的に実施している人たちが対象にした、全国規模の調査、研究を行った結果、体内年齢や血管年齢、骨密度など、健康状態を示す数値が良好であることが明らかになりました。ラジオ体操を実施している人たちがより健康であることが科学的にも実証されました。

《体内年齢》

体内の若々しさを示す指標である、基礎代謝量や筋肉量などが実年齢よりも約20歳若い。

《血管年齢》

血管の老化度を表す指標で、動脈硬化の進み具合を示す。ラジオ体操継続者は総じて若い。脳卒中や心臓病などのリスクも低い。

《呼吸機能》

呼吸機能がどの程度保たれているのかを示す指数を肺年齢という。継続者の呼吸機能は全般的に若く、運動などをしても息切れを起こしにくい。

《骨密度》

どの世代においても骨密度が非常に高い。骨粗しょう症の予防に有効で、骨折などを防ぐ効果がある。

《体力年齢》

体力年齢が若く保たれ、転倒予防、膝痛や腰痛、肩こりなどの予防や改善に役立つ。

《身体機能》

男女とも国民基準を上回り、日常生活の範囲内では、身体機能に心配のない人が非常に多い。

《活力》

活力にあふれ、いきいきとしている。
一日一回はラジオ体操をしましょう！

八月の課題 輝く・不足・一・青い・頼もしい・自由吟
老いてなお輝いている薄化粧
コロナ菌輝く緑が寄せ付けぬ
コロナ禍に手作りマスク子に送る
好きな詩一章一句心こめ
まず笑顔一期一会のおもてなし
ひとり言どこ吹く風か遠い耳
一杯のビールが母を笑わせる
世の中が新芽芽生えて青くなり
暇も余す畑の角のネギ坊主
三世代住んで畑のトラクター
跳ね返る孫の笑顔が頼もしい
避難訓練頼もしい消防団
夢抱きコロナ負けぬと頼もしい
そっと咲き人知れず散る野辺の花
強かに老いる老いにもある未来

窪田キミエ
左右田千代子
横田 純枝
小笠原かおる
尾原美和子
佐藤 泰子
山藤 照恵
中島 栄子
高橋久美子
平田千恵子
原田ミツヨ
小松 健治
柳 清子
高橋 麗子
井上 松美

九月の川柳句会のご案内
日時 九月 四日(金) 午前10時
場所 川越交流センター(水の国)
《課題》 追う・前・傘・探す・暑い・自由吟 (各二句)

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------------|----------|----------------|-------------|-----------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------|------------|----------------------------|
| 29 | 28 | 26 | 25 | 24 | 21 | 20 | 19 | 17 | 15 | 11 | 5 | 4 |
| 火 | 月 | 土 | 金 | 木 | 月 | 日 | 土 | 木 | 火 | 水 | 土 | 金 |
| 川越銭太鼓練習日 午後7時半(渡会館) | 絵画クラブ 午前10時 | サタデースクール | 古文書に親しむ会 午後1時半 | 大正琴の会 午前10時 | いきいきスポーツ(ポールエクササイズ) 午前9時45分 | パソコン教室 午後1時半 | 秋の全国交通安全運動(9/30) | 教育文化部会 午後1時半 | まめなくん体操 午後1時半 | 絵てがみ教室 午後1時半 | 手芸の会 午前10時 | 川柳教室 午前10時 パソコン教室 午後1時半 |

九月行事予定

