

## 元気を生み出そう！ 高齢者の脳トレと体の運動 軽スポーツを研修

高齢者福祉部

北地区老人クラブ連合会は、2月25日午後、北自治振興センターで『高齢者の脳トレと体の運動』をテーマに、若手部、女性部各委員及び役員との合同研修会を開催し、庄原さくらスポーツクラブの門田理事長そして同クラブの指導員5名をお招きして、軽スポーツの「ユニカール」行いました。

住田会長、櫻田男子若手部長のあいさつの後、門田理事長からよくある話には、人の名前や物の名前がすぐに思い出せない、これらを防ぐには脳を使うこと。他人と話を（閉じこもらない）、楽しむ（運動や創作活動をする）、挑戦する心が大事等。脳トレのお話があり、脳を鍛えるには運動が一番ということで、指導員の皆さんからユニカールの概要や競技のルール等を教わりました。

ユニカールは、ストーン(石)を氷上を滑らせて得点を競うカーリングに似た競技で、石の代わりに軽い樹脂製のものを使い、氷の代わりに滑りやすい特殊な「スライドカーペット」を床に引き、その上を的に向けてストーンを滑らすスポーツで、高齢者や女性でも気軽にプレーを楽しめます。

最初は指導員さんの模範演技を見て、全員が手足の運動をし、2コートに分かれて、ストーンを的を目標けて滑らしました。

3人1組を4組作り、実際にウォーミングアップとして仮の試合を行って、競技の手心が分かった時点で、チーム対戦を行いました。対戦するにつれて要領が分かり、自分らのストーンを的の近くに残し、相手チームのストーンを遠避ける作戦を練ります。これが「脳トレ」で、ストーンを滑らすことが「体の運動」だと理解できました。

勝者・敗者同志の対戦も行い、段々と熱が入り時間の経つのも忘れるほど、笑い声や作戦の声。的に入ると大きな歓声。逆に的から遠避けられると残念の声。けがもなく、楽しく「脳と体の運動」を自然体で学ぶことができました。

最後に、黒田副会長より今日の研修を活かして、みんなで元気を生み出し地域での支え合いを行いたいと、閉会のあいさつで終了しました。



## 春の全国交通安全運動が実施されます

## 交通防災防犯部

依然として子供や高齢歩行者の交通事故が目立つだけでなく、高齢運転者による重大事故も発生しています。この度の運動の重点項目には、第一に「子供を始めとする歩行者の安全確保」が掲げられ、新年度になり、入学や進級を迎える4月以降に小学生の歩行中の交通事故が増加する傾向にあることから、歩行者の安全確保を図る必要があることが強調されています。

運動の実施期間 令和2年4月6日(月)～15日(水)

交通事故死ゼロを目指す日 令和2年4月10日(金)

### 運動の全国重点

- 1 子供を始めとする歩行者の安全の確保
- 2 高齢運転者等の安全運転の励行
- 3 自転車の安全利用の推進

「ながら運転」の罰則・違反店・反則金が強化

「ながら運転」とは、

- ① 携帯電話などを手に持って通話した
  - ② 携帯電話などを手に持って画面を注視した
  - ③ カーナビやカーテレビなどの画面を注視した
- \*カーナビなどの画面の注視は禁止行為ですが、罰則等の適用は、交通の危険(交通事故など)を生じた場合に限りです。

## 薬剤師さんにお話を聞きました！

## ふれあいサロン北

2月25日(火)みらさか薬局の三村至弘さんをお迎えし、「病気と薬の基本」と題して、生活習慣病の高血圧、糖尿病、コレステロールと新型コロナウイルスの話をお聞きしました。血圧は、朝のトイレを済ませ朝食を摂るまでに時刻を決めて測定すると良い。また血圧は1日の中で変動するが毎日同じ測定時刻に高いと要注意ということです。

高血圧と糖尿病の予防には、食べすぎず運動をしっかりすること。足は第2の心臓と言われ、歩くことで足に行った血液が戻りやすくなり心臓にかかる負担を減らせる。一方、コレステロールは食事から摂る5倍くらいの量を体内で生成しているため、運動の効果は少ないとのことでした。最後に、新型コロナウイルスの予防として、消毒液の正しい使い方を教わりました。

1. 手が濡れていないこと(水滴が残っていると液の濃度が薄まる)
2. 容器をしっかり押して、手のひらに液をためて指先をしっかり洗う
3. ティッシュペーパーなどで拭き取らず、自然乾燥させる。

令和2年度も多彩な出前講座を開催しますので是非ご参加ください。



## 健康教室と交通安全教室を開催

## 富田老人クラブ「睦会」

3月6日富田自治センターで、健康教室と交通安全教室を開催しました。まず、市保健課保健師の山下さんと道法さんをお招きし、血圧と体組成計を測定。二人ずつ測定し、終了後、隣同士で結果を見せ合い和気あいあいの内、教室が進行。その後、高齢者が気をつけないといけないサルコペニア(加齢性筋萎縮・筋力低下)の話があり筋肉量の低下予防について、また、食事をおいしく食べるには口腔ケアも大事で、口腔体操も紹介いただき1時間半を有意義に過ごすことができました。

次いで、川北駐在所巡査長の宮本さんをお招きし交通安全教室を開催。川手町から市道富田～久井田線は交通標識がないためスピードの出しすぎや1車線での交差のあり方、各家からの出入りや旧道との出会いに注意、一旦停止をする、川手町の常夜灯の三差路も歩道前で停止となっているなどの話があり、みんなで気をつけようという意見も出ました。詐欺も依然としてあり、1件の被害金額が多くなっているため気をつけてほしいと説明をいただき終了しました。



# ありがとう 陰の功労 まごころの“ふれあい給食” 研修旅行を開催

社会福祉部

あつと言う間に今年度も過ぎようとしています。2月29日(土)調理と配食のスタッフ、社会福祉部員が年に一度の親睦を兼ね君田温泉「森の泉」に行きました。

9時に自治振興センターを出発、約45分で「こぶしの森」折り紙博物館に到着、赤木館長から博物館や作品について丁寧に説明をしていただき一同感激。「森の泉」で受付を済ませ、隣に併設する「はらみちを記念館」を見学し施設の方から記念館やはらみちを先生についての説明を受け、ここでも感動をうけました。

昼食・懇親会では、普段はふれあいの機会が少ない調理・配食スタッフも話が弾み、和気あいあいの雰囲気の中、とっても賑やかに親睦を深めることができました。

ふれあい給食の皆さんは陰の功労者、早朝より真心のこもったお弁当を作り、声掛けをしながらの配食をしていただき、本当にありがとうございます。

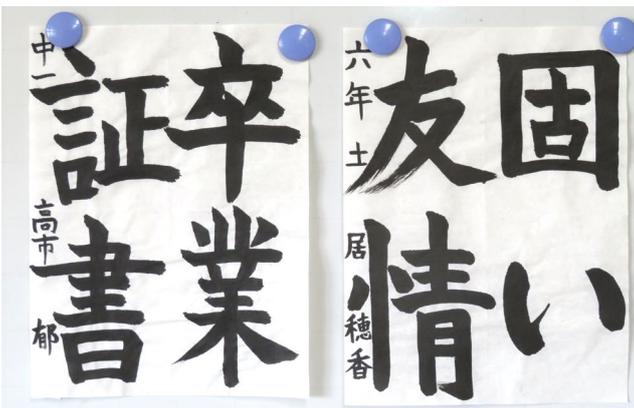
新年度も引き続き美味しいお弁当をお届けし、皆さんに喜んでいただける“ふれあい給食”を頑張っていきます。



## 今年も1年間しっかり練習しました！ 子ども書道教室

生涯学習部

峰田から来て頂いています須澤先生に、今年も1年間大変お世話になりました。子ども書道教室は、今月末で高市さんが卒業。4月からは土居さん(新6年生)と高市さん(新1年生)が通います。1年間頑張りましょう！



## 今年も元気で頑張りよう！ 月例会を開催

グラウンドゴルフ同好会

2月26日(水)今年初めての月例会を田川グラウンドで開催し好天の中、今年も元気で頑張りようと誓い合い、にぎやかにプレーしました。結果は次のとおりでした。

	男性	女性	(敬称略)
1位	谷本 勲三(市場)	小林由喜子(別作)	
2位	小林 武史(別作)	渡辺 照子(川西)	
3位	香川 達(天満)	堀川美代子(秋国)	

次回は3月25日(水) 8:00から田川グラウンドで開催します。

※この会は、ふれあいの絆を育むため平成20年に北自治振興区により組織した会です。皆様のご参加を待っています。

## 4月の行事予定

注:「ふれあいサロン北」の開設日は毎月第2・第4の火曜日です。

書道クラブ	2日・16日(木)	13:00	のんきの工芸創作教室	19日(日)	13:30
子ども書道教室	2日・16日(木)	16:00	自治振興区役員会	20日(月)	19:00
パソコン教室(中級)	6日・20日(月)	14:00	女性部とうふ・こんにゃくづくり	21日(火)	8:00
パソコン教室(初級)	7日・21日(火)	19:00	農産物等即売会	21日(火)	9:00
広報部会	7日(火)	19:00	俳句会	21日(火)	13:30
ふれあい給食	9日・23日(木)	8:00	グラウンドゴルフ同好会	22日(水)	8:00
北老連役員会	10日(金)	10:00	月例会		田川グラウンド
生け花教室	10日(金)	13:30	自治振興区 総会	22日(水)	19:00
ふれあいサロン北	14日・28日(火)	10:00	手芸教室	24日(金)	13:30
カラオケ教室	14日・28日(火)	19:30	北地区歩く会 総会	26日(日)	9:00
川北小学校声かけ運動	15日(水)		「国営備北丘陵公園」		北自治振興センター
区民運動会実行委員会	15日(水)	19:30	自治振興センターは 4月29日(水)から5月6日(水)まで休館といたします。		
男性料理教室	17日(金)	10:00			

## 春の公園を満喫しましょう 北地区歩く会

北地区歩く会の4月例会を次のとおり開催します。

日時 令和2年4月26日(日)  
9時に北自治振興センター集合  
(昼食後14時ころの帰館を予定)  
場所 国営備北丘陵公園  
内容 園内を散策後、里山屋敷にて総会を開催。  
総会終了後、昼食(弁当注文)  
参加費 1,000円  
申込み 4月15日(水)までに北自治振興センターへ  
お断り; コロナウイルス感染の収束状況によっては、  
場所変更や延期することもありますので予めご了承ください。



北地区俳句会  
俳句 北地区俳句会作品

明六の鐘うつろなり冬の  
竹地 恵美

ハイタッチバイバイの子ら  
田宮美和子

節分会デイサービスに鬼きたる  
中川 清

静まりてストーブ赤く語りかけ  
尾寄 初枝

背の嬰すぐ寝てしまふ春  
大槇三代子



おくりもの (令和2年2月13日～令和2年3月10日受付)

次の方から香典返しとしてご寄附いただきました。

増田美代子 様 (故正道様) (上重行)  
山中 誠 様 (故則之様) (下市場)  
正宗 良之 様 (故シズエ様) (八幡)

いただきました金一封は、ご趣旨を大切にし地域振興と社会福祉に活用させていただきます。

## 今年は残念! 北自治振興区カープ応援隊

2月26日(水)4名の方が抽選会場に並びましたが、今年は残念ながら外れてしまいました。  
来年度をお楽しみに。

## 区民運動会開催日を 5月31日(日)に決定!

### 保健体育部

3月6日(金)に北地区体育協会総会が開催され、令和元年度事業報告並びに収支決算報告、令和2年度事業計画(案)並びに収支予算(案)について審議、決定され、今年の区民大運動会は5月31日(日)の開催となりました。4月中旬には実行委員会を開催し、5月中旬に役員・監督会議を予定しています。ご意見等ありましたら事務局までお寄せください。

### 編集後記

スイセンも咲き、めっきり春らしくなってきました。しかしながら、新型コロナウイルス感染対策としてイベント等が中止や延期となりさみしい春となっています。早く終息してほしいですね。北地区区民運動会の開催について地区民皆様方のご協力をよろしくお願いいたします。

### 北地区の人の動き (R2.2.29現在)

[住民基本台帳登載人口]  
昨年対比

人口	1,262	-43
男	607	-21
女	655	-22
世帯数	575	-5