

二町内の自治会新聞

事務局
村上徹郎
Tel 368-5384
住所 健軍本町
26-3

健康は、生活習慣から

前号で二町内は、広大な健軍神社の杜があり、それに八丁馬場、健軍小学校があり、申し分のない住環境であることを申し上げました。

しかしどんなに素晴らしい住環境に住みながらも自分が健康でないと豊かとはいえません。

今回は、自分の健康について考えてみたいと思います。

現在厳しい寒波の襲来で風邪、インフルエンザの流行が予想されます。

健康な暮らしを続けるならば予防・対策が必要です。

- ① 寒くないようにシヤツを重ねる。
- ② 暖房で部屋を暖める。適当な湿度を保つ。
- ③ 外出の際はマスクをする。
- ④ 帰宅後は、手洗い・

うがいの励行

⑤ バランスのとれた栄養の摂取

⑥ 適度な運動と睡眠

⑦ 罹患したら早めの治療を

このような予防対策を行えば風邪やインフルエンザを防ぐことができると思います。

このほか今年、ノロウイルスによる下痢が流行しています。この予防対策もインフルエンザと同じです。

病気の大半は、生活習慣によるものと言われています。高血圧・糖尿病・認知症等も生活習慣病と言われています。

脳梗塞や心筋梗塞になるまえに血圧を下げる等やってあげば大事に至らなかつたはず。

運動量が減れば食事の量もへさなければなりません。沢山食べたければそれだけ運動量を増やさ

なければなりません。

栄養の取りすぎにより肥満になります。色々な障がい（高血圧や糖尿病等）を引き起こすこととなります。

肥満は、体重を支える足に負担がかかり、腰痛や足の関節痛を引き起こすこととなります。足を動かして運動することが出来なくなり、悪循環で体重は、どんどん増えていくこととなります。

このような状態になるまえに老社会や公民館の講座に参加されることをお勧めします。

二町内老社会は、ボランティア活動、レクリエーションなど行っています。公園清掃、花壇の花植え、樹木の剪定等ボランティア 町内リサイクルレクリエーション 年4回の誕生会、研修見学旅行、カラオケ会、毎週木曜日のグラウンドゴルフ等が計画されています。東部公民館では、百を超える講座があり、スポ

ーツから教養クラブまでジャンルは豊富です。どうぞ老社会や東部公民館の扉を叩いて下さい。

そして自分の楽しみや生き甲斐を見つけ下さい。それが健康づくりにとって一番良い方法だと思います。

積極的に参加することによって、体も動き健康づくりに良い効果をもたらすものと思います。

二町内餅つき大会

昨年の暮れ餅つき大会が行われました。

この町内も熊本地震で大きな被害を被りましたので自粛という意見もありましたがこんな時だからこそやるべきだということになりました。

今回も上野さんと山内さんより糯米を寄贈いただきました。お陰様で盛大な餅つきができました。子ども達も餅つきが体験出来て喜んでいました。また市価より安く販売できて、町内の皆さんからも感謝されました。
上野 久様 三十kg
山内 喜久雄様 三十kg

心より感謝申し上げます。

健軍小学校のどんどや

一月十四日(土)九時より小学校運動場で行われました。

やぐらは、一基でしたが威風堂々大変立派でした。

昨年までは、業者の作でしたが今年からPTAと青少協の協働で竹切からやぐら組み立てまで行われたそうです。

点火されますと炎が竜のように駆け上り、しばらくすると青竹がはじけて青空に響き渡りました。何とも勇ましい光景でした。

昨年 子どもたちは、熊本地震により脅かされ、うなされる子供たちもいたと聞きます。

今年は、どんどやの火のように力強く元気で頑張っしてほしいと思います。

熊本地震記念日

四月十四日は、熊本地震の記念日です。

二町内も崖崩れ、家屋の半壊・全壊と大きな被害を被りました。

家の倒壊を恐れ、自動車でも本町公園や錦が丘中学校、健軍小学校等に避難されたことと思います。その時の恐怖は、今も鮮明に残っております。

しかしこの恐怖も時間が経つと薄れてしまうものですね。

この貴重な体験は、後世に伝え、風化させてはならないと存じます。

記念日については、どうするかまだ考えてはおりません。皆さんから良い意見が御座いましたらお聞きかせ願いたいと存じます。参考にさせていただきます。

香典返返し

昨年の暮れ故正岡 晴孝様の奥様より高額の香典返しを頂きました。正岡様は、七十二歳からサキソホン始められ、ふれあいサロンでは、名演奏を聞かせていただきました。サキソホンも頂きましたので大事に陳列したいと思っております。

町民を代表して、感謝を申し上げ、正岡様のご冥福をお祈り申し上げます。