

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

たけみや元気クラブ

男子の平均寿命は、八十歳、女子は、八十七歳と超高齢化社会を迎えております。大変喜ばしいことだと思います。

しかし喜んでばかりではいられません。

高齢化が進むに従って色々な問題が派生してきます。

要介護者の増加、認知症の増加等が挙げられます。行政もその対応には、全力を尽くしていると思えますがその努力だけでは済まされないようです。

行政の側に立つわけではありませんが「高齢者の一人一人が生きがいと尊厳をもって、その人らしく健康に安心して暮らすことが出来るよう個人が努力すべきである」と考えます。

日曜日午後九時からの「HHS ペッサル」タモリと山中の人体」というタ

イトルでタモリのユーモアを交えて中山信也教授（ノーベル賞受賞者）が人体の謎をわかりやすく解説してくれそうです。

先週は、骨がテーマでした。人間は加齢によって骨はだんだんもろくなっていきます。

ところが運動をして骨に刺激を加えてゆくと骨が若返っていくことなるそうです。

この事を拡大して考えていくとスポーツにしろ働くにしろ体を動かせばそれだけ体が若返ることになります。

元気で長生きをしようと思うならば体を動かして運動を続けることだと思います。

たけみや元気クラブ

たけみや元気クラブは、昨年十月に発足しました。健軍校区の皆さんが年を重ねても元気で楽

しく生活ができるように願っております。

人間は、高齢になるに従って若い時に比べ運動量が少なくなります。

運動量が少なくなると今まで蓄えてきた筋肉がどんどん減っていきます。

筋肉が衰えますと体を動かすのが億劫になります。これが重なっていきますと体は、動かなくなってしまう。

たけみや元気クラブはこの悪循環を断ち切って元気で若々しい体力づくりを目指しています。

現在 毎週木曜日十時から十一時まで一町内の緑の木（老人介護施設）を借りて活動をしています

小学生も家内と共に参加してきましたが確かに体力の増強になるという手ごたえを感じております

ただ残念なことは、収容人数が二十人程度では校区全体を収容するには狭すぎるということになります。

適当な場所を探していただきましたところ、この二町内にあります。

熊本市東部在宅福祉センターでも健康体操を取り組んでおられて一緒にやりましょうということになりました。

二町内だけでは勿体ないので七町内、三町内も合同で進める予定です。

どうぞ四月ころには、発足させたいと思っております。

多くの皆さんの参加を期待しております。

皆が若々しく健康な町づくりを目指しましょう

減量美化功労賞

熊本市では、ゴミの減量や美化に貢献した人を表彰しています。校区から一人または二人選ぶことになっています。

今年、森下りつ子さんを推薦することにしました。

森下りつ子さんの実績

- (一) ラジオ体操クラブに属し ラジオ体操の始まるまえ十数年にわたり公園のゴミを清掃してくれました。
- (二) ゴミステーションの

ゴミの分別 子どもを守る会の見守り活動の時間を利用して、違反ゴミの分別に当たってこられました（十年以上）

(3) 町内リサイクル活動 男子に交じって、活動され、お茶の接待までやって頂きました。

わが町内には、この他減量美化功労賞に値する方々がたくさんおられます。それだけこの町内は、素晴らしいと思えます。

子どもを守る会

今年の冬は、特に寒さが厳しいようです。このような子どもを守る会のおじいちゃん、おばあちゃん、子ども達の安全を願って頑張っております。

子どもを守る会のメンバーも高齢化が進み、発足当初は、五十名を超す勢いでしたが現在二十名そこに落ち込んできました。その日によっては、見守りが一人もいないこともしばしばあります。

この活動は、子供がいる限り続けていかなければならない大切な活動と思っております。

このような中三人の方が子どもを守る会に参加して下さることになりました。

- 平井 幸則さん
- 宮本 朋子さん
- 村上 イツ子さん

平井さんは、八十二歳のおじいちゃんです。三名の方には、その志に心より感謝申し上げます。

ボランティア募集

先にも述べましたが子どもを守る会、公園清掃町内リサイクル等沢山のボランティア活動をやってもらえます。

しかし町内全体から考えますと少ないように思えます。

特に子どもを守る会の場合、人数が少ないため用事があっても休みずらいことがあります。

他のボランティアについてももっと多くの方が参加して頂くと活動も楽になり、楽しく活動ができると思います。

町内の皆さんの参加を大いに期待しております。