

二町内の自治会新聞

健康な町づくり

熊本市が政令指定都市になって二年目を迎えます。今年になって、市民の健康が気になるのか「健康な町づくり」を打ち出してきました。

行政は、早期発見、早期治療等予防医学に力を入れています。

その一つに特定健康診断があります。

国民健康保険の対象者とした特定健康診断です。その受診率の低さに驚きます。健軍校区では、対象者が千九百四十四人居られますが受診者数は、五百三十三人で受診率は、二十七・六%と云う低さです。ちなみに全国受診率は、三十二%となっています。

これでは、早期発見、早期治療はできません。病気が早期に見えますと簡単な治療で治す事ができます。しかし遅れると簡単には、治すこ

とができません。

日本は、長寿大国と言われ平均寿命世界一を続けております。大変結構な事ですがその中には、寝たきりの方々が多く居られると云う事です。

いくら長寿でも寝たきりでは、毎日が楽しくないですね。

二町内には、八十歳以上のお年寄りが約九十名居られます。

これらのお年寄りに、夏祭りや敬老会にご招待してありますが参加される方は二十名足らずで八割近くの方が健康を理由に辞退して居られます。大変残念なことです。

健康で長生きするには

- ① 若い時から健康診断を受けて、早期発見、早期治療に心がける
- ② 生活習慣を考える
成人病の大半は、生活習慣病と言われている

事務局
村上徹郎
Tel. 368-5348
住所 健軍本町 26-3

生活にリズムを

現役を退くと毎日が日曜日のようなものでメリハリのない生活に陥りがちになる意志の強い人は、一人でもできますが仲間がいると割と簡単にできます。二町内では、ラジオ体操クラブと子どもを守る会があります。この二つの例をご紹介します。

朝のラジオ体操

午前六時三十分始まりだから、起床時間が決まり、早起きの習慣ができる。その後ウォーキングを取り入れる公園のゴミを拾う(ボランティア)健康仲間ができる

朝のラジオ体操は、一石三鳥以上の効果があります。

子どもを守る会

午後三時ごろ健軍小学校低学年の子ども

達を迎えるために決められたポジションに立つことにしています。雨の日も風の日もまた寒い日も暑い日もあります。そんな日は大変ですが子ども達と挨拶を交わし、子ども達の安全(ボランティア)に寄与していると云う満足感があります

自分の生活からラジオ体操と子どもを守る会の活動を取り除くと大きな穴があき朝寝坊はするし、昼寝はするし自分の健康には、余り良くないと思います。小生の場合

は、この二つの活動が生活のリズムの根幹となつて健康な生活を支えているものと思います。

方法は、千差万別で自分に合った生活習慣を造り出し、健康な生活を続けてほしいと思います。

③その他 趣味を持つことと映画鑑賞、読書、テニスやサッカー等のスポーツも人生を豊かにして健康には良い効果があると思います。

④たけみやふれあいサロンや老社会に入り、友達

香典返し

故上野 正満様が五月十一日に故東 時雄様が五月二十六日に亡くなりました。

お二人からは、多額の香典返しを頂きました。謹んで感謝申し上げます。よりお悔やみ申し上げます。この浄財は、公民館増築の一部として使わせて頂きます。

お二人の生前について簡単に紹介申し上げます

故上野 正満様
長年にわたり陶芸教室の指導者として、ご活躍頂きました。皆さんからは、尊敬され、素晴らしい作品を残されました。

故東 時雄様
前自治会長、元老社会長又柔道の指導者として八十歳前半まで活躍されました。子どもを守る会では、伝承遊びの竹馬を造って頂きました。子ども達から竹馬作りの名人として尊敬されました。

お二人とも本当にご苦労様でした。

公園花壇の花植え

七月十五日(海の日)中学生と公園愛護会のお爺ちゃん、お婆ちゃんの協力で公園花壇の花植えをしました。

夏祭りを前に松葉牡丹の花が植えられ、お客さんの目を和ませてくれるものと思います。

中学生の皆さんも偶には、地域のために貢献出来て良かったですね。中学生に皆さん、公園愛護会の皆さんご苦労様でした。

この後公園の草刈り、樹木の消毒等を市役所にお願しております。錦ヶ丘中の皆さんには時間を間違え失礼しました

七月二十七日(土)第十四回夏祭りも町内の皆様、夏祭り顧問の皆様、協賛企業の皆様の物心両面にわたるご支援に寄りまして、盛大な夏祭りができます。ご協力有難う御座いました。

伝承遊びは、午前三時から最後は打ち上げ花火です。