

されていました。スマホアプリで自治会で使えるようにできており、情報交換（入手と配布）、安否確認とその集計、見守りと助けての発信、伝言板、被災地図等々が項目別に分類されて、手軽にできるようになっています。「ライン」を減災防災に特化してシステム化したアプリとでもいえるでしょうか。

通信手段として、前記の「防災トーク」と連携したIP無線システム「iMESH」が紹介されました。IP無線は携帯電話回路を使用する無線です。（「iMESH」はドコモの回路を使用。）IP無線が良いのか、従来広く使用されているデジタル簡易無線が良いのか、それぞれ一長一短があり、行政を交えての十分な検討が必要です。

《トピックス》

ブロッコリー：朝取りが一番

ブロッコリーはアブラナ科の野菜ですから菜の花の親戚です。春咲く花を蕾の冬のうちに食べる、冬野菜と考えるのがよいでしょう。今は輸入の増加と品種改良が進んだことで、通年出回っています。

ブロッコリーは、本来日持ちが悪く保存がきく野菜ではなく、長く置いて鮮度が落ちると味も落ちるといわれるので、すぐ食べられる家庭菜園や地産に適した野菜といえるでしょう。

家庭菜園では、7月～9月頃までに種蒔きし晩秋から冬に収穫するか、冬から早春に出回っている苗を植えて初夏に収穫するのが良いと思います。



イタリア原産で、キャベツから品集改良されて出来上がったとのこと、日本には明治時代に入りましたが、普及したのは戦後1980年代以降でまだ歴史の浅い新しい野菜といえますが、調理しやすく癖がない野菜なので急速に普及しています。最近スティックブロッコリーという、アスパラの香りのする長い茎ごと食べられる新しい品種が出回り始めています。

私の畑から朝市に提供できる定番の野菜の一つとしたいと思っており、朝取りのブロッコリーをその日のうちに食卓に載せてもらい、新鮮なブロッコリーはこんなに美味しいのかという「驚き」を一緒に皆様にお届けしたいと思っています。次の朝市にスティックブロッコリーを皆様にお届けできれば嬉しいですね。

鈴木 為之(山の根在住)

編集後記

今年も桜が咲き、我が家の裏山の早咲きの桜も花が散り始めた。コロナ禍の中でも花は咲く、この時期になると、竹内まりやの「人生の扉」のメロディーと歌詞が自然と出てくる。

「春がまた来るたび ひとつ年重ね 目に映る景色も少しずつ変わるよ」
「陽気にはしゃいでいた 幼い日は遠く 気がつけば五十路を超えた私がいる」
「信じられない速さで時は過ぎ去ると知ってしまったら」
「どんな小さなことも覚えていたいと心が言ったよ」

「満開の桜や 色づく山の紅葉を この先何度見ることになるだろう」
「ひとつ ひとつ人生の扉を開けては感じるその重さ」

.....

**私間もなく70を迎えるが、今年はどうなるのだろうか？

事務局長 石井 達郎

久木小学校区住民自治協議会・広報誌

住民協ひろば

第48号（準備会から通算第69号）

発行日 令和3年年4月3日

発行所 逗子市久木2-1-1

久木小学校区住民自治協議会

発行人 田倉 由男

住民協総会：4月24日（土）14:00～16:00 久木会館で開催

・・・4月新年度のスタートです・・・

久木小学校区住民自治協議会は、本年度で設立から5年目を迎えます。本年度に入っても新型コロナウイルスのワクチン接種も医療従事者の接種が始まったばかり、全ての人の接種が完了するまで今尚時間を要するものと思われませんが、ウイルスに対する対応は引き続き十分な注意を払いつつ、「with コロナ」の中で果敢に事業の展開を図って参ります。

高齢化の進行、家族の在り様の変化、格差の拡大等、社会の閉塞感は徐々に拡大、加えて自然災害リスクは増大し、社会の不安要因は年々大きくなっている様な印象すら感じます。この様な時代だからこそ地域の思いを共有し、問題解決に果敢に挑戦し、それを支える地域の人々の繋がり、「お互いさまの助け合いができる関係づくり」、住みやすい地域づくりを目指した活動を展開して参ります。本年度も宜しくお願い申し上げます。

事務局長 石井 達郎

令和3年3月度役員会

開催日時と場所：令和3年3月6日（土）13時

30分～16時10分、久木神社 社務所、参加者17名（内役員14名）

議題

4月に予定されている総会に関し、下記の如く確認・協議が実施された。

(1) 総会実施日・方式

①総会は4月24日(土)に通常通りの方式で、ソーシャルディスタンスなどコロナ対策に十分配慮して、久木会館にて実施する予定とする。

但し、コロナの感染状況、緊急事態の発出などを勘案し、4月10日に最終判断する。

②久木会館における総会実施が不可と判断された場合には、書面審議とし、事務局より会員に資料を送付し、返信により、各議案の賛否を確認することとする。

③上記総会実施の為、次回役員会までに、事務局

が、会員数の確認・確定をする。

(2) 役員動向の件

以下の役員人事につき諮問があり、本役員会にて承認された。また、規約により、役員は役員会が推薦し、総会で決定されることから、4月の総会議案として上申されることが確認された。

① 退任役員

会長 田倉由男

理事 石井和夫、山下隆文、中村恭良、勝山吉久、東浩司

② 新役員

会長 山崎徳次郎

理事 田倉由男、加藤富士男、新倉洋一

監査 磯部映美

③ こども部会長
退任 東浩司 新任 門脇茜

(3) 会計監査日程

久木会館の会計報告取り纏めが4月10日以降となる為、全ての会計監査は一括して、下記日程で実施することとなった。

日時 4月10日(土) AM10時～

場所 久木会館

(4) 2020年度活動実績

配布資料に基づき、事務局及び各部会長・事業代表よりコロナ禍での2020年度の活動実績が説明された。

議論の結果下記項目の修正、追加が要求された。

・総括及び本部活動報告：住民協ひろば特別号で地域防災を特集した事象を追記する。

・ふれあい部会の活動報告：「ふれあいサービス」に関し、現状は山の根会と山の根自治会で実施しているものの、他の地区では運用が各自自治会・町会に任された件につき、住民協としていかに報告すべきか議論があったが、最終的には部会長に一任された。

・減災部会の活動報告：地域防災拠点に関する諸

問題に関し、行政と一緒に、また地域からの提案・起案を積極的にしてゆくことを強調した記述を加味する。

(5) 2021年度活動計画案

配布資料に基づき、事務局及び各部会長・事業代表より2021年度の活動計画案が説明された。

議論の結果下記項目の修正、追加が要求された。
・減災部会の活動計画：2021年度収支予算案に示された活動計画内容と整合をとるよう、記述を見直す。

(6) 2020年度決算見込み/2021年度収支予算案

配布資料に基づき、会計より、2020年度決算見込み、及び2021年度予算案の内容が説明された。

(7) その他

①本日提示された総会資料に関し、議論された以外のコメントがある場合には、速やかにメールにて事務局まで連絡するよう要請された。

②今回提示された資料の誤字脱字の修正(事務局にて対処)も含め、次回4月の役員会にて、総会資料の最終確認をする。

③新拠点部会の部会名は、拠点部会に改め、今後統一する。

《連載》 未病・健康に関すること

「住民協ひろば4月号」より数号連載にて逗子市福祉部国保健康課保険係 佐藤かさね保険師に

逗子市福祉部国保健康課保険係 佐藤かさね 保険師

住み慣れた地域でいつまでも健康で暮らすためには、元気に歳を重ねることが大切です。そのために、次のことを意識しましょう。

①健康管理

定期的な健診(検診)・受診、血圧チェック、体重管理などのセルフチェックを。自分や家族の健康が継続できるよう、健診の受診時期の計画を。受診時期は、季節変動などを考慮し、また、定期的に受診するためにも、毎年〇月、といったように、受診時期を自分で決めることをお勧めします。例えば、誕生月を、パースデイ健診としてはいかがでしょうか。また、「医療機関に受診中だから」と、健診を受診しない方も多いです。その場合、一度、

元気高齢者の以下の5本柱について寄稿頂きます。今月は先ず最初に全体の概略の「おはなし」で

ご自分の治療内容のご確認を。

→未病センター、健診NAVIのチラシを掲載(ホームページがあります)

②運動

普段、あなたはどのような運動をしていますか。30代頃から筋肉量は落ちていきます。人間の筋肉の約7割は下半身にあり、これらの低下は、歩行力に直結します。筋肉は、何歳になっても強化できることが分かっています。人生計画を立てるうえで、筋力維持・増進のための運動計画もぜひセットで。

→ラジオ体操、ベンチ体操、どこでも体操などを掲載(ホームページがあります)

③④食事・口腔ケア

最期まで自分の歯で噛み美味しく食事を楽しむことができるように、健康的な食習慣を心がけたいもの。そのためには、いかに自分の歯を多く残すかがポイントになります。

また、歯は、話す力、力を入れる動作、糖尿病の重症化予防、美容など、様々な生活動作、健康、美しさにつながっています。若いうちから歯みがきなどをしっかりする他に、歯科医院での定期的な検診などが重要です。

食事と口腔ケアをセットで考え、健康維持に繋げましょう。

《レポート》

震災対策技術展：進化する身近な減災を支える機材、

緊急時の情報通信について考える。

鈴木為之(山の根在住)

毎年、みなとみらい・横浜パシフィコを会場として、自然災害に対する対策技術展が開催されます。時宜にかなった防災・減災に関する広く新しい技術や機材を、展示・説明及びセミナーの形で見聞できるので、毎回参加しています。今年は、コロナ禍のため、例年よりひと月遅れで、3月17・18日の二日間開催されました。禍中での開催のせい、例年に比べては、程ほどに出店や人出が少なく、逆に見やすい展示会となっていました。因みに今年の参加者は5816人、オンラインのセミナー参加者を含めると8100人とのことです。

年毎に展示内容に特徴があるようですが、今年は先ず特集の形で非常食が出展されていました。恐らく最近の複合的な災害懸念に対して、最も基本的な課題と捉えての事でしょう。但しこのコーナーは今回はパスしました。余談ですが、サンプルとして頂いた「井村屋の羊羹」は、私の非常時の昼食となりました。

多岐にわたる展示の中で私が注目したもの、及び住民協の今年の検討事項として重要な情報連絡に関係することを一つずつ挙げておきます。

一つは、住宅用蓄電池の普及の兆しです。EV(電気自動車)の動力源となる蓄電池を元としたものが、産業・レジャー・家庭用に転用されています。その進化に伴ってやがては家庭用の非常電源と

→食のチラシ(バランス食など)、口腔体操などを掲載(ホームページがあります)

⑤社会参加

趣味がある人の方がいない人に比べ、生活の満足度が高く、また、週1回程度の定期的な活動を継続している方は、入院や施設入所する割合が下がることが分かっています。社会参加の種類は、学習、仕事、趣味、自治会、ボランティア活動など様々。身体活動、精神活動を増やすことは、健康につながる手段となります。Withコロナ時代では、感染症対策をしっかりとった上で社会参加する機会をつくり、人との交流をもち続けましょう。

して、どこの家庭でも備えておく常備品となるのではと思います。先ずは公共の避難所の備品として、適当な時期に備えるようにしたら如何でしょうか。

住民協の課題は、地域内の緊急時の情報連絡を円滑に行えるようにすることです。

2021年度当初から、各小学校区に行政の機関である地区防災拠点が設置されます。その役割の一つは、地域の災害時情報を、ワンストップで集約して対策に結び付けることです。地区防災拠点が有効に機能するためには、地域の災害情報を漏れなく速やかに取得することが必須条件です。そのためになすべき大きな流れは二つ、一つは各地域(自治会・町内会)内での情報の取得・集約、二つ目は各地域と地区防災拠点の緊急情報通信方法の確立です。つまりは各地域内の情報の集約を普段からできるようにしておき、そして緊急時に必要な情報を拠点に円滑に連絡するの二段階です。

前者については一部の地域では、互近助の情報を基本にしながら、スマホアプリの「ライン」を活用して情報を伝える方法が定着し始めています。後者については、「ライン」の他に各種無線機を含めての検討を始めようとしている段階です。展示会場には、「防災トーク」というアプリが展示