

久木小学校区住民自治協議会・広報誌

住民協ひろば

第49号（準備会から通算第70号）

発行日 令和3年5月15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 山崎徳次郎

・・・新会長から一言ご挨拶・・・

山崎徳次郎

久小校区住民協・会長職を拝命した山崎です。宜しくお願い致します。

今年も市立小・中学校とも4月5日に新学期を迎えました。

自治会もそれに合わせ、登下校時の見守り活動を開始しています。

ハイランドの見守り活動は2006年に始まり、2016年には逗子市地域社会功労表彰を受けるほどの活動です。近年の人手不足はどこも同じで継続の難しさを感じています。

子ども見守り活動時「おはよう！」の掛け声に対する新学期の2～3週間付き添って
くる親の対応に毎年違和感を感じています。

「聞こえない？」のかなと疑問になる。必要に言葉掛けする。

「オ！子どもは反応した」これで良し。親の反応は無くても。

自治会でも地域住民に怪しまれるほど挨拶を励行しています。

校門前で、朝の挨拶掛けをしている中学校長からも同じような発言があり、納得して
聞いていました。

挨拶から交流が始まります。

逗子ハイランドも開発後半世紀になります。ハイランド住民と地元地域住民の方々との
交流があつてこそその住民協だと思います。

令和3年4月度役員会

30分～15時5分 久木会館多目的B室 参加者

開催日時と場所：令和3年4月3日（土）13時

24名（内役員15名）

議題

(1) 事務局からの連絡事項

◆ 配布資料②に基づき、地域包括支援センター
が4月から福祉の総合的な相談窓口になることが
説明された。

◆住民協ひろばに、未病・健康に関するコラムの
連載を、逗子市健康保険課の佐藤かさね保健師に
依頼した旨報告された。（48号から連載開始）

(2) 審議事項

1) 総会に関わる準備日程、作業及び役割分担確
認配布資料③④の内容が説明された。

各自治体傘下の会員に対する総会資料の配布に
ついては、4月10日に各自治会長に一括して渡

すので、傘下の各会員宅にポスティングするよう依頼された。

また、配布資料④に参考添付されている、出欠席連絡票、委任状の回収にも留意するよう要請された。

2) 総会審議資料等最終確認

配布資料⑤⑥に基づき、下記の内容が確認された。

①2021年度総会次第

②第1号議案(2020年活動報告)

③第2号議案(2020年決算報告)

④第3号議案 2020年監査報告

⑤第4号議案(2021年活動報告)

⑥第5号議案(2021年収支予算)

⑦第6号議案(役員選任の件)

⑧第7号議案(規約改定の件)

⑨2021年度3月末日の会員名簿

議論の結果、下記のコメントが出され、対処する

(3) その他

新たに会員になった、細野さん、加藤さんより、

事となった。

◆こども部会の報告は、現会長の東さんが欠席の場合、門脇さんに代行してもらう。

◆まちのこそだち久木の活動は2020年度で終了することから、残金のうち10万円を住民協に寄付する予定とのことであるが、決算書には寄付先を明記しないこととし、よって、予算書にも反映しないこととする。

◆予算書に記載されている各部会活動の予算項目につき、活動内容が部会長に理解されていない事象が見られるので、会計と各部会長は摺り合わせをしておくこと。

◆規約改定に関し第7号の改訂案は難解な表現となっている部分があるので、見直すこと。

◆後日、総会資料・会員名簿につき、誤字脱字・記載間違いなどに気付いた場合は、事務局まで速やかに連絡すること。

就任挨拶があった。

《トピックス》

春から夏へ、季節の移ろい：小鳥に託して

梅が桜に代わりつつじが咲き、そして百花繚乱の季節となりました。咲く花が季節の移ろいを知らせてくれます。

いつの間にか、これまで見かけた小鳥が姿を消して、新しい鳴き声を聞くようになりました。冬の間、時々姿を見せていたジョウビタキは北の国に帰っていったのでしょうか、姿を消しました。数匹の群れを成して訪れてきたシジュウカラも見かける機会が少なくなりました。山に餌となる虫が増えてきて繁殖の準備に入ったのでしょうか。椿の蜜を求めてやってきた目白の群れも花が少なくなると共に見かけなくなりました。

小鳥の影が薄くなる3月初め、鶯の初鳴きがあり、そして4月に入ってホー・ホケキョと変わってきました。この声はつがいとなって縄張り

を主張する鳴き声、やがて繁殖の季節に入ります。

4月に入るとある日、久しぶりにガビチョウの鳴き声に驚かされました。そして水浴びにやってきました。やがて鶯とにぎやかな競演が始まるでしょう。

バラの季節の終わるころ、中天にホトトギスの鳴き声を聞くことになるでしょう。「トッキョキョカキョク」のホトトギスの声を聞くと季節は早や夏、小学唱歌「夏は来ぬ」を思い出しますね。

その第2節「さみだれの注ぐ山田に さおとめが裳裾(もすそ)濡らして 玉苗植うる夏は来ぬ」。久木小学校で田植えをする季節、私の畑の一隅にも数本の稲苗を植えることになります。

鈴木為之(山の根在住)

《連載》 未病・健康に関すること II

未病・健康に関するこのシリーズは、佐藤かさね保健師（市・福祉部国保健康課）ご指導の下、提供された資料を基にして住民協でまとめました。元気に歳を重ねるのに大切な五つの事、①健康管理、②運動、③食事、④口腔ケア、⑤社会参加、について順次掲載していきます。

§ 健康管理と運動 I

【健康管理と未病センター】 まず大切なことは、自分の健康状態を知ることです。定期的な健康診断の受診、血圧チェック、体重管理などのセルフチェックを行いましょ。市が設置している未病センターでチェックすることが出来ます。（詳細は次号に掲載予定）

【転倒防止とベンチたいそう】 人は30歳台から筋肉量が減少していきます。筋肉の7割は下半身にあり、筋肉量が低下すると、歩くことに障害が出てきます。一方筋肉は何歳になっても強化することが出来ます。高齢者で起こりやすい事故の一つは転倒、それに伴う骨折です。転倒予防に下肢の筋肉を落とさないような運動を続けましょ。

その一つがベンチたいそうです。

適当な人数のグループを作って地域の公園などで簡単に行うことが出来ます。下の絵の要領です。校区住民協の地域の中でも、幾つかの地域で始まっているので体験参加してみましょ。（例えば、山の根自治会では毎週火曜日の9時半から地域のトーテムポール広場で行っています。）

ベンチたいそう

1 足首

つま先を上げ下げする
(できたらかかとの上げ下げも)



2 足上げ

足を交互に伸ばす

伸ばしたら
しばらくキープ



3 スクワット

中腰で、「立つ座る」を繰り返す

背筋をのばす

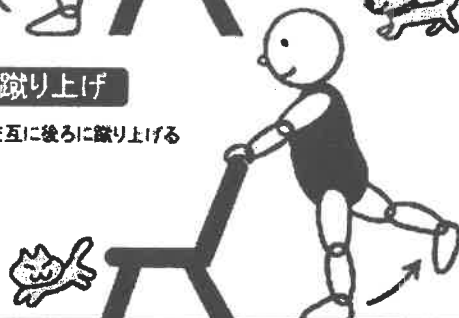
両手は太ももの上

深く腰かける



4 蹴り上げ

足を交互に後ろに蹴り上げる



若さは脚から！脚の筋力を保ちましょ。




2020.5 国保健康課健康係

- 体操中は息を止めずに行い、しっかりと行いましょう。
- 膝や足首の痛みがひどい場合は、無理をせず、無理をしないで行いましょう。
- 自己責任のもと、体力に応じて行いましょう。
- 膝や足首の痛みがひどい場合は、無理をせず、無理をしないで行いましょう。

目指そう！転倒ゼロ！！

【目指そう！転倒ゼロ】 転倒してしまうにはいろいろな原因があります。原因を知ることでもリスクを減らし、転倒を防ぎましょう。


身体的な理由

病気や薬の副作用の影響でのふらつきや眠気	夜中に頻繁に起きる（トイレ、息が苦しいなど） 	見えにくい、聞こえにくいので外出しにくい 
歩くとき、しゃがむときにバランスがとりにくい 	靴下が履きにくい、体力が落ちたなどおっくうなことが増えた	やる気が出ないのであまり動いていない

未病センターのインボネイ測定で、筋肉量や、サルコペニアチェックをしてみませんか？

環境の理由

外出時ばかりでなく、家の中でも転倒は多く発生！
家の中の転倒しやすい場所に気を付けましょう。

高さの合わない机、椅子、ベッド 	自宅、庭、よくいく場所に、転倒しやすい場所 ※「ぬ・か・づけ」はない？
--	--

身体的な理由

環境の理由

「ぬ・か・づけ」とは？

転倒しやすい ぬかづけ

<p>…ぬれたところ</p> <p>入浴後のマットの付近、浴室等 フローリングも要注意！</p>	<p>…階段</p> <p>階段や玄関、敷居、浴室などの段差に要注意。夜にトイレに行く際には、照明をつけ、足元に気を付けて！</p>	<p>…片づけていないところ</p> <p>ちらしや雑誌、マットのめくれ、コード類等 小さな障害物に要注意！</p>
--	--	--

次号からの掲載予定は下記です。

- ◆次号 : 健康管理と運動Ⅱ・・・未病センター、筋トレ
- ◆次次号 : ベンチたいそう実践談 ◆その次号 : 食と口腔ケア
- ◆その次号 : 社会参加

（本稿のまとめ 鈴木 為 之（山の根在住））

編集後記

4月24日の久木住民協総会も無事終了、山崎新会長の新体制がスタートした。今年も地域の抱える課題は多いが、本年度は先ずは地域の方々の健康維持・増進に繋がる企画を実施したい。「住民協ひろば5月号」より逗子市福祉部の資料提供のもと、住民協でまとめた地域の健康、未病対策のコラムを複数回に亘り連載する。私も最近下半身の衰えを感じることが多く、意識して歩くことを心掛けている。久木小学校区の地域で健康、未病に関する動きが活性化することを願っている。

事務局 長 石井 達 郎