

## ・・・with コロナの活動について・・・

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。4月の新年度早々コロナウイルスの感染が広がり、各自治体によるワクチン接種が始まったものの、現状の接種状況からすると、コロナウイルスの感染が鎮静化するには早くとも今年一杯を要するものと思われます。

現状の逗子市のワクチン接種状況は5月中に70歳代後半が1回目の接種が終了し65歳代が全て2回目接種を完了するのは7月頃までかかることが予想されます。逗子市に確認のところ、現在市内の民間クリニックとワクチン接種を委託する事を協議中で近々市内のクリニックでも接種可能となる模様で接種のスピードは速まる事が予想されます。但し全ての年代にワクチンが行き渡るには今尚、時間がかかるものと思われます。更にインド変異株のコロナウイルスは従来型ウイルスと比べて感染力は2倍との報道もあり、より注意が必要となります。この様な状況に注意を払いつつ、住民協の活動課題解決のためコロナウイルスに注意を払いつつ着実に活動を行って参ります。

事務局長 石井 達郎

## 令和3年5月度役員会

開催日時と場所:令和3年5月15日(土)

13時30分～15:00 久木神社

参加者21名(内役員16名)

### 議題

#### (1) 会長・事務局からの報告事項

##### ①今年度役員について

4月24日に開かれた総会に於いて、全ての議案が承認された事が報告された。

その中で配布資料②に記された、新役員についても承認を受けたことが確認され、臨席の各役員から自己紹介があった。

##### ②「逗子市住民協/要綱」についての確認

新役員による新年度が始まったこの時期を捉えて、住民協が作られる基本となった要綱につき、市民協働課から改めて説明をしてもらい、議論を交わすとともに、再度意識の共有化、コンセンサス作りを実施したい旨提案があり、次回6月の役員会で実施する方向で調整することになった。

参考資料として、配布資料③が示された。

##### ③「まちのこそだち久木」解散にともなう久木住

#### 民協への寄付の件

首題の解散に伴い、10万円の寄付を住民協が受けることとなったが、寄付者(主催者であった井上氏)の意思確認をしたところ、特に対象を絞った寄付ではなく、地域に役立つ事に使ってもらえば結構との回答を得たとの報告があった。

##### ④役員連絡会、役員会などの開催日程確認

役員連絡会は現在の第三月曜日に開催しているが、第三火曜日(9:30～久木会館)に変更する。但し5月は開催しない。・役員会は現状通り、第一土曜日(13:30～久木会館)とする。

#### (2)その他

##### ①会員動向の件

事務局より新規1名(近藤千賀氏)の会員登録に付き諮問があり、本役員会にて承認された。

また、4名(中村恭良氏、関恵梨子氏、中村千乃氏、

石井和夫氏)の退会が報告された。

②逗子市も5月12日からコロナ蔓延防止措置が適応となり、会館運営は、予約分を除き、午後8時までとする旨の通達があった事が報告された。

③逗子市の「地域福祉計画」が8年ぶりに改訂されることとなり、諮問会議に地域代表として山崎会長が参加することが報告された。

④住民協ひろばに、国保健康課より資料を貰って鈴木氏監修により「未病・健康にかんすること」の2回目の連載がなされたことが報告された。

⑤銀行口座の件

住民協は「横浜銀行」、久木会館は「みずほ銀行」に口座を開設しているが、団体口座の代表者変更に関し、「みずほ銀行」は逗子支店ではできなくなり、大船支店まで出向く必要があるとの報告があった。本件につき口座変更も含めて、会長と小林さんで検討することとなった。

⑥住民協の広報活動の件

事務局より、広報活動の重要性に鑑み、「住民協ひろば」の充実、またSNSでの情報発信の在り方などに関し、編集会議を編成して検討したい旨の発言があり、会員の協力が要請された。

## 《トピックス》

### 三浦半島の一隅・毘沙門村落を訪ねて

三浦半島・三崎の入り口、半島の東西を走る国道が一本になって三崎市街へと通ずる合流点付近に引橋という地名が残っています。この引橋の三崎市街側の一つ先に、松輪入り口というバス停があります。国道から左に入り松輪に通じる街道の入り口です。

そこを出発点として、毘沙門にある細野さんの新居までの約4キロの行程のウォーキングの記録です。

細野さんとは、当住民協会員の細野裕さんの事、西浦賀のマンションを引き払って、毘沙門の古い民家に転居されようとしているこれからの住まいです。

松輪入口から舗装道路を数分歩くと、人家は途絶えて畑と林が両側に広がって来ます。7~8分で毘沙門への分かれ道、直進すると途中三浦霊園を経て松輪・剣崎方面へ、右に折れ南下すると毘沙門方面。この辺は両側一面の畑、左下に環境センターがあり、目を移せば東京湾を経て房総の山々が見渡せます。

緩い坂道を上っていくと岩堂山の山麓（切通し）に至り右側に相模湾と伊豆半島が、そしてさらに進んで南山麓に至ると東西南と扇を拡げたように見渡せるようになります。この辺は大根丘陵縦断街道と呼ばれており、岩堂山を大根丘陵とよびそこを縦断している街道というのが名前の由来

#### 鈴木為之（山の根在住）

でしょう。

写真の左に見えるのが岩堂山の山裾とその下を通る街道、手前には収穫後のキャ



ベツ畑が広がり、彼方に房総半島が遠望されます。偶々、峠でたたずんでいたら、車で通りかかった妙齢のご婦人がわざわざ声をかけてくれて、「この辺は冬に来るのが一番いいですよ、富士山から大島、房総が一望できるから。」と言って走り去りました。

岩堂山は標高87メートル程の山というより丘陵、その南斜面はなだらかに海岸の断崖まで下っており、そこに一面の畑がたらなり、幾つかの村落が点在しているのが一望のもとにあります。

そういった地の利から、恐らくは昔から大切な場所とされてきたのでしょう。今は丘の上には神明神社がまつられており、街道筋には、道祖神と稲荷社があります。明治期は一帯は要塞地帯とされ、付近には砲台や監視塔があったようです。因みに岩堂山は、国土地理院地図に山として記載されている神奈川県で最も低い山だそうです。

街道を下ると大乘というバス停があり、そこを右

に折れば目指す毘沙門部落（三浦市南下浦町毘沙門）。

毘沙門部落には海応寺という禅宗の寺があり、鎌倉時代末期から室町初期に建てられたと思われるこの古刹を中心に村落が出来上がったのだろうか、漁村の面影はなく農村の佇まいです。

細野邸は公道から農家の庭先を入った奥という感じで170坪ほどの庭を持つ平屋建ての白壁・黒塗りの古民家。入口には毘沙門倶楽部の看板があります。庭は花と野菜に周囲を囲まれた広々とした芝生です。

一隅にはバーベキューが出来る、ローマの遺跡を思わせる大きな石畳（写真）があり、珍しい夏椿が咲いていました。



辿った街道には1時間に一本程度のバス（三崎口駅～剣崎経由三浦市街）があります。ユックリした足取りで約50分、歩数約1万（松輸入り口から目的地までは約7000）の快適な散策でした。

## 《連載》 未病・健康に関することⅢ

### § 健康管理と運動Ⅱ

前号に引き続いて、健康管理と運動についてのお話です。

【健康管理と未病センター】 自分の健康状態を知ることが大切です。市が、市役所1階と逗子アリーナの2箇所に設けている未病センターでチェックすることが出来ます。

市役所の未病センターで出来ること：無料・予約不要で次のような器械を使って健康状態をチェックすることが出来ます。体組成計（部位別の筋肉・脂肪量、内臓脂肪レベル、水晶エネルギー摂取量栄養の評価）、血管年齢計、ロコモチェック（運動能力チェック）、記憶力チェック、握力計。

保健師・栄養管理士が常駐しているので、チェック結果に基づいて簡単な相談をすることが出来ます。手続きや買い物のついでに自分の体のセルフチェックを行っておきましょう。

予約制の健康・栄養相談：健診結果や食事内容を基に生活習慣を見直す個別の相談を行っていますので活用ください。

（問い合わせ先 873-1111・国保健康課健康係）

逗子アリーナの未病センターで出来ること：有料（300円）・予約不要で次のことが出来ます。

体組成測定、血圧測定の他に、部位別の筋肉を鍛えるマシンを使ったトレーニングができます。

予約制の健康・体力相談：部位別の筋力アップメニューを相談できます。（有料、但し相談のみの場合は無料。問合せ先 870-1296・逗子市体育協会・逗子アリーナ）

【健康づくりのための二つの運動】

### 健康づくりのために実施してほしい2つの運動

#### エアロビクス運動（有酸素運動）

- 脂肪・グルコースの分解
- スタミナづくり（全身持久力＝疲れにくい体質）  
例）ウォーキングやジョギング、水泳など

#### レジスタンス運動（筋力トレーニング）

- たんぱく質の合成促進→高血糖予防・改善
- 体づくり（筋肉・骨）  
例）腹筋・スクワット・階段昇降、かかと上げなど

歩くときに意識してほしいのが、歩く場所。坂道や階段は筋肉を鍛えるため、平坦なところを歩くよりも、高めの血糖値を改善する効果が高いです。

筋トレは、弱いと効果がないし、強すぎると傷めてしまいます。未病センター逗子アリーナで、あなたに合ったトレーニング方法を1回確認しましょう。

【筋トレと尿漏れ予防】高齢者にとって、尿漏れは人には言いにくい悩みの一つです。





⑧筋トレで、悩みの尿漏れを予防しましょう。

## 秘！筋トレ

人には相談しにくい尿もれですが、女性は特にリスク大！筋トレで、予防・改善を！

この運動のポイント①、肛門、腰をキュッと締めて行い、力を抜くときはゆっくりと。

～尿もれ予防・改善で、楽しい外出を～

|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>立って</p>  <p>足は肩幅に開いて立ち、手は机に乗せ、おしりをキュッと締める。(10秒程度)</p> <p>自分がやる回数を決めましょう</p> <p>1日 <input type="text"/> 回</p> | <p>座って</p>  <p>毎日見るテレビ番組の曲の呼び名など、生活に組み込むと続けやすい！</p> <p>足は肩幅に開いて椅子に座り、両手はイスをしっかりと持ち、足踏みをする。可能な場合、本ももを高めによせて。(30秒程度)</p> <p>1日 <input type="text"/> 回</p> | <p>寝そべて</p>  <p>仰向けになりひざを立て、おへそをのぞくように上半身を起こす。5つ数えて、ゆっくり下ろす。(5～10回)</p> <p>1日 <input type="text"/> 回</p> | <p>おしりUP!</p>  <p>仰向けになりひざを立て、腰をできるだけ高く持ち上げる。5つ数えて、ゆっくり下ろす。(5～10回)</p> <p>1日 <input type="text"/> 回</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

誰であれ、体のどの部分であれ、使わない筋力は衰えていくものです。アウター(矢張パンツ)、インナー(尿取りパッド)などのサポート用品も上手に使いましょう



2023.12 金子市福祉部 区保健課 健康係

(本稿のまとめ 鈴木 為之 (山の根在住))

### 編集後記

コロナ情報等毎日の様に騒々しく日々が過ぎてゆくが、四季の変化は確実に訪れる。昨今の気候変動で従来と比べると気温が高めであったり、季節が早めに変化をしている様だが、例年であれば6月頃に飛び始めるホタルが、今年は5月中に、逗子市内各所で飛び交い始めている様である。市役所の池子の自然公園担当者に聞くと今年は例年より多くのホタルが飛び交い始めているという。池子自然公園のホタルについては、昨年はコロナ禍で観察会は中止となったが、それは幻想的な光景が見られる。6、7月の観察会では午後7時台の日没に合わせて、公園の池に隣接する小さな小川を覆う木々の下にホタルの光る姿が見え始め、暗闇が広がり時間の経過と共にホタルの個体数は増し、徐々に上方を飛び交い午後8時を過ぎると周辺の木々の上方にホタルが舞い上がり、あたかもクリスマスツリーのイルミネーションの様な美しい光景が見られる。又時期が僅かにズレるものの例年であればゲンジボタルとヘイケボタルを同時に観察することが出来る。今年は市民に公開するのか不明だが、ホタルの観察会の機会があれば、読者の皆さんも話の種にご覧になることをお勧めしたい。

事務局長 石井 達郎