

久木小学校区住民自治協議会・広報誌

# 住民協 ひろば

第53号 (準備会から通算第74号)

発行日 令和3年9月4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

## ・・・大雨や大地震などの災害に備えましょう!・・・

今、日本各地で大雨によるがけ崩れや、浸水の被害が多発しています。

逗子市でも大雨警報が何度も出されています。大きながけ崩れも発生しており、自然災害はいつ起きるか分かりません。大雨や大地震に備えることが大事です。災害が起きた時、頼りになるのがご近所の助け合いです。そのためには普段からご近所で声掛けや挨拶をして顔見知りになることが大切なことだと思います。避難所もコロナ禍で収容人数も少なくなり、在宅避難者が多くなることが予想されます。これからは、ご近所の助け合いの輪が広まることが大切だと思います。

最近さらに新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっており、災害レベルの状況になっております。今逗子市はコロナ感染経路不明者数のワースト5に入ってしまった。横浜市より深刻な状態です。逗子市の状況が1か月前位から悪化し始めて8月はすでに200人余りが感染し、今までの緊急事態宣言の時ににおける数値を超えて最悪の結果になっています。今後もマスク、消毒、人の多く集まるところを避けるなどの対策を取り、感染しないように注意しましょう。

校区住民協副代表 小林 壽 志  
(避難所準備委員会代表)

## 令和3年8月度役員会

分～15時45分、久木会館 参加者15名(内役

開催日時と場所:2021年8月7日(土)13時30 員11名)

### 議題

#### (1)事務局からの報告事項

① 逗子市住民協連絡会(7月30日午前)  
開催テーマ:住民協の広報活動について。月刊誌、年刊誌を発行している当住民協が最も盛んであること。フェースブックの活用は幾つかの住民協で行われていること。掲示板等が有効であること。要望として広報ずしに住民協コラムを定期的に掲載することが提案された。

#### (2)審議事項

① 21年度住民協ひろば特別号について  
テーマは「地域の福祉」、編集推進者は龍村ふれあい部会長に依頼することが決まり、同氏より資料に基づいていかなる内容にするかの提議があつ

広報外の話合いとして当住民協から、地区防災拠点の早急な実現化、危険箇所報告に対する対応のフィードバックが定義された。参考事項として、アーデンヒルではデマンドタクシーの試行が進められていること、沼間住民協では危険箇所に関して都市整備課と定例会議を持っている旨報告があった。

た。マジョリティとして、近隣の人々のつながり/顔の見える関係が困りごとを解決していける住民福祉であることをメインテーマとして、その中に行政、専門組織との役割分担などを捉えてゆく方向となった。また、本日の議論を基に、「ふれあ

い部会」で肉付けしてゆくこととした。

## ② 各部会・会館の現況報告

◆ふれあい部会：福祉部と打ち合わせをし、住民活動の中で、問題解決に必要な場合、行政が積極的に関与してくれることが確認された旨報告された。

◆減災部会：8月6日に6名で市の防災課と諸課題について協議した。主課題は地区防災拠点新設に伴う地域防災体制構築の件に関してであるがまだ市の体制が出来ていない、地域担当も決まっていないうことで、早急な対応を求めた。

急傾斜地既報告分（15件）のフォローアップの件に関して、各地点の処理対応について、書面で回答するよう要請した、行政からは8月一杯時間が欲しいとの回答であった旨報告された。

◆こども部会：9月の役員会で、久木中学校、久木小学校各校長に「学校より地域に期待すること」をメインテーマに講演を依頼した、また講演後、意見交換会を実施する旨報告された。

◆拠点部会：久木朝市（7月11日実施）について今回は今までで一番多い15店舗の出店があり、特に細野氏手配の三浦西瓜は好評で、即完売したとの報告があった。次回朝市は9月12日に開催予定。

◆会館：7月21日に久木会館の管理者の更新手続きの為、市民協働課のヒアリングがあった。市の方針として、管理スタッフのいない施設、利用頻度の少ない施設、赤字経営の施設などを中心に、公的施設の削減に取り組むとの説明があった、一方、久木会館については、経営状況は良く、今後も続けていくよう要請された旨報告された。

## ③ その他

◆山の根踏切廃止問題：7月11日に説明会があり、8月20日午前0時をもって閉鎖するとの見解が示された。地域住民としては納得がいかないため、国交省の横浜支局、踏切事故調査委員会に山の根踏切継続の嘆願書を提出した、また国政（公明党）にも働きかけている旨報告された。

## ＜事務局からのお知らせ＞

### ◆予定の朝市中止

当地にコロナ禍による緊急宣言発令を受けて、9月12日に予定されていた地域活動センターでの朝市は中止となりました。

### ◆各部会の集会在中止に

8月26日予定の拠点部会、8月31日予定のふれあい部会が、緊急事態宣言発令を受けて中止となりました。

## 地域と健康

### ＜連載＞未病・健康に寄せて

2025年問題（段階の世代がこの年を境に後期高齢者となる）、80・50問題（はちまる、ご一まる）

（80代の親が50代の引きこもりの子供の面倒を見る世帯の問題等、世の中の高齢化が進み、社会として解決を要する問題が益々増加しそうである。高齢化が進めば一般的に健康リスクも高くなる、病気になれば医療費、社会保障等の負担も膨らむことになる。先ずは高齢者が健康で健やかな充実した生活を送ることが何よりも大切な事である。

本誌でも5月号より、特集を組み①健康管理②運動③食事④口腔ケア⑤社会参加の項目を掲げ取

り上げている。久木住民協でもふれあい部会を中心に地域での運動・体操に力を入れ始め、山の根自治会でトーテムポール広場で毎週火曜日の朝、ベンチ体操とラジオ体操が始まった様である。又ハイランドでも近々運動・体操の会がスタートする模様である。定期的に運動・体操を行い人が集まれば、地域の人が知り合いとなる切っ掛けとなり、助け合いの地域社会へ繋がるものとなる。世の中はコロナウイルスの感染拡大対応でステイホームが叫ばれる昨今であるが、朝の日差しを浴びながら、屋外でソーシャルディスタンスを保ち乍ら体を動かしてみても如何だろうか。

石井達郎（事務局長）

## 《連載》 未病・健康に関することVI

### \$ 食と口腔ケアII

噛む力を保つことで歯と口のトラブルを予防するだけでなく、様々な健康効果が生み出されることを学びました。口の周りの筋力が低下すると噛む力や飲み込む機能が落ちてきます。これを防ぐのが顔面体操です。

#### 顔面体操

口の周りの筋肉を動かし、刺激を与えることで、  
口の機能低下を防いで食べこぼしなどを防ぎます。  
自分のペースでリズムカルにおこないます。



8020 運動が提唱されています。8020 運動とは 80 歳で 20 本以上の自分の歯を持つこと、自分の歯が少なくなると、食べるだけでなく、話がしづらくなる、表情が衰えるなど、生活の質の低下につながります。歯を失う最大の原因は歯周病です。

歯周病は、歯を失うだけでなく、糖尿病・心疾患・誤嚥性肺炎・リュウマチ等色々な病気の原因になる怖い病気です。食後の歯磨きを行って歯周病菌を除いておくことが大切です。

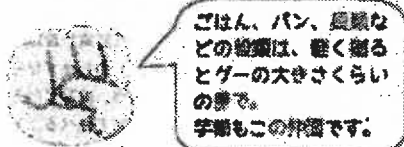
災害時の口のケアが大切です。歯ブラシがない時は、食後に水やお茶でしっかりうがいをする、ハンカチなどを指に巻いて歯を拭き、汚れを取ることも効果があります。

食は栄養のバランスと食べる量が大切です。下の表のステップ1でバランスを、ステップ2で量を確認することができます。

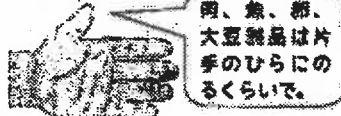
ステップ1：主食、主菜、副菜がそろっているか確認しましょう



ステップ2：手を使って、食べる量を確認しましょう。



《軽く握ったらこぶし大》



生野菜



温野菜



(本稿のまとめ 鈴木 為 之 (山の根在住))

## 《トピックス》 トマト

私にとってトマトは最も長い付き合いのある野菜の一つで毎年作っています。

戦中から戦後にかけての食糧難の頃、今では味わえないあの独特のトマト臭と酸味のある赤い実は、柿や無花果と同列で、果物のような存在でした。当時はほとんどの家庭に菜園があり、春になると片隅に出るトマトの苗を植えて、収穫していました。もちろん樹で完熟させたトマトです。

トマトの原産地は冷涼で乾燥した気候の南米アンデス地方、ジャガイモ同様にヨーロッパにもたらされたのが16世紀の始め頃、ところがヨーロッパでは有毒植物とされ、食用として使われ始めたが18世紀に入ってからでした。日本には貝原益軒の書に記載されているからかなり早く入っていましたが、青臭く真っ赤な実が敬遠されて、食用にされたのは明治20年頃だそうですからやはり遅かったようです。そして本格的に品種改良がされ始めたのは昭和に入ってからだそうです。

戦後しばらくしてトマトの需要が増えて生産地が遠くなってくると、当時の日持ちの悪いトマトは、未熟の青いうちに収穫して、流通の途中で赤くなるようにして出荷したから、味の薄いトマトで不評だったようです。そのような味の薄い不評のトマトのイメージを変えたのが、昭和60年に登場した「桃太郎」。日持ちが良く硬く完熟トマトとして出荷できる桃太郎の出現によってトマトのイメージが大いに変わり、保存のきく美味しい食べやすいトマトとして市場に定着しました。今市場の大玉のトマトの7割はこの桃太郎系のトマトです。

トマトの消費量は年々伸びているようですが、それでも一人当たりの消費量は世界平均の半分以下に過ぎません。その理由は日本では生食が主であるのに対して世界的には加工して使われているからです。生食だと甘みと酸味が程よく調和した美味しいトマトが求められます。

家庭菜園の普通の露地栽培で出来るトマトは、売られているトマトより甘みが少ないようです。

店頭に、フルーツトマトとか、塩トマトとかの名で、糖度の高い甘いトマトが売られていますが、トマトは品種ではなく作り方で甘みが増した果実が出来るといわれています。干拓地などの塩分の高い土地で作られたトマト（熊本八代地方の干拓地で採れる塩トマト等）、ハウスで灌水量を抑えて育てたトマトは甘みが増します。水耕栽培では養液の浸透圧を高めてトマトの吸水を抑えて甘いトマトを作っているそうです。吸水を抑えて実の成長を抑制して糖分濃度を高めているのです。

家庭菜園では、特別な作り方で甘いトマトを作るより、元気で大きなトマトを沢山収穫する喜びが大切でしょう。

家庭菜園で作りやすいトマトは小玉のミニトマト、大玉のトマトは、着果をよくするために花にホルモン剤を散布することが必要ですがミニトマトはその必要がなく、うまく育てれば1本に200果以上の収穫が出来ます。私の畑ではラクビーボール状の「アイコ」が定番になっています。

品種改良が進み、それぞれの野菜が持っていた、例えば人参臭、ピーマン臭、トマト臭等々の特有の匂いが無くなり食べやすくなりましたが、反面どれをとっても金太郎飴のようなになったのは、ちょっと寂しいですね。

鈴木 為 之（山の根在住）

### 編集後記

新型コロナウイルスの感染状況が大変な事になっている、直近の感染者数で言えば、神奈川県でも優に2,000人を越える日が続いている。現在、流行しているウイルスはインド型と言われる変異株で感染力が従来型と比べ圧倒的に強く、子どもの感染者も増えている様である。ワクチン接種が浸透しても全くコロナ感染を気にせず過ごす日々は暫く来ないだろう。3密回避、うがい手洗い、換気の励行とマスク着用、不要不急の外出回避は日常的に意識せざるを得ない。一方でこんな状況だからこそ生活の芯となる事、自己研鑽等の積み重ねが大切なのだろう。TV漬けの毎日を改めようか。

事務局長 石井 達郎