



ホームページ <http://www.usennet.ne.jp/~mizuho/>

メールアドレス mizuho@usennet.ne.jp

まちづくり=人づくり=健康づくり

メタボ対策「健康づくり道場」の活動：運動編

メタボリックシンドローム対策（略してメタボ対策）の「健康づくり道場」は、三年前の平成 20 年 7 月 21 日に、市長を招いて盛大に実施された「ふれあいの家開放」オープニングセレモニーで、その目的や活動計画が発表されてスタートしました。翌月の 8 月 10 日の第 1 回目には、保健師さんを招いての研修会と健康チェックが実施され、当日は京都新聞社の取材もあり、自治会活動としては先駆けた事業として、中日新聞や日本経済新聞等にも活動を紹介する記事が掲載されました。

毎月第二日曜日を活動日として、ふれあいの家に体脂肪や血圧などの測定器具を準備して、これまで約四十回近く実施されてきました。平成 21 年 7 月 12 日には、守山市民病院長を招いての健康管理講演会も実施されましたが、メタボ対策で継続して取り組んできたのが「歩こう会」での、ウォーキングやハイキングです。ウォーキングは、地球市民の森を含めた水保町内を約 1 時間かけて一周するコースです。ハイキングは、平成 20 年 11 月には高島市朽木の蛇谷ヶ峰（26 名）、平成 21 年 11 月には高島市朽木の白倉岳（19 名）、平成 22 年 11 月には高島市マキノの赤坂山（14 名）、平成 23 年 7 月には大津市田上の太神山（17 名）へ、チャータしたマイクロバスに乗って行き、参加者は山の綺麗な景観と運動を楽しまれました。

健康づくりの手段には、「食事」と「運動」の二つがあり、最近「タニタの社員食堂」という本が良く売れているように、「食事」に対する意識や関心は強く、各個人や各家庭で、いろいろ工夫されていると思います。また「運動」に対しても、いろいろ取り組んでおられると思いますが、「食事」が食欲という本能的欲求で毎日、朝食、昼食、夕食と繰り返されるのに対して、「運動」は意欲や動機・きっかけが無いと、なかなか継続することができません。「運動」も、毎日できれば理想的ですが、週に一回でも、各個人にあった無理のない運動を継続すれば健康づくりにつながりますので、そのきっかけ作りとして、メタボ対策の「歩こう会」に参加して、ウォーキングやハイキングを楽しんでみませんか？ メタボ退除隊が、皆さんの健康づくりを支援します。

平成 21 年 11 月 7 日 白倉岳



平成 22 年 11 月 7 日 赤坂山



平成 23 年 7 月 10 日 太神山



祝 敬老会

9 月 18 日（日）午後 1 時から、水保町集落センターにて敬老会が催されました。60 名近くの参加者で、ひなぎく保育園児の演技に始まり、きらく会のメンバーによる舞や、ゲーム、歌に合わせた体操などが披露されました。休憩タイムでは、各種婦人団体・健康推進委員のみなさんの手作りデザート頂きながら、みずほ劇団によるリズムベルや守山音頭、江州音頭を踊り、楽しい一時をすごされました。今後もお元気で体に気をつけ、より幸せな日々を送られることを祈念いたします。



宮本市長も、お越しになりました。
みずほ劇団のみなさんと一緒に記念写真をパチリ！

今年の夏祭り

今年も、8月15日(月)天候に恵まれた中、樹下神社にて、夏祭りが開催されました。しがせい苑の方々もソーラン節や花笠音頭で踊りに参加され、昨年に引き続き今年も、兵主太鼓保存会の方々による兵主太鼓の演舞もありました。大抽選会の後、花火が盛大に打ち上げられて、締めくくられました。



小・中学生の奉仕活動



今年の夏の夕方、小学生による見廻り活動が行われ、懐かしい「チョーン、チョーン」という拍子木の音とともに、「火の用心」という子どもたちの声が、水保町内に響きわたりました。

また、8月7日(日)には、中学生による、カーブミラー磨きや、道路沿いのゴミ拾いが行われ、きれいな街になりました。

竜舌蘭

8月中旬から下旬にかけて西村昇三さん宅に、30~50年に一度しか咲かないと言われている珍しい花、竜舌蘭(リュウゼツラン)が咲きました。

西村さんから「水保のみなさんにも、是非近くで見てもらいたい。」と言って頂きましたので、町内3ヶ所にポスターを掲示しました。



秋の農作業体験

9月17日(土)めだかクラブにおいて、秋の農作業体験(稲刈り)が実施されました。前日の台風による雨で足元の悪い中、鎌で刈り取った稲を「はさがけ」し、ドロンコになりながら昔ながらの作業を体験しました。約2週間の天日乾燥後、脱穀作業も体験しました。



水保町まちづくりアンケート (平成22年1月実施) 意見・思い集(4)

世代間の交流を大切にしたいものです。いろんな意味で本当の仲間づくり、交え合う心づくりをしなくては。【60代、女】西町堤防下の花だんの水やりは大変でした、水揚げポンプや長いホースを準備していただいているのですが、それでも大変でした。みんなで手分けして花の世話ができませんでしょうか?夏の除草作業も大変でした。

【50代、女】組織が多く毎年何かの役に当たるのがイヤだ、(当たらない人もあり不公平→好きでやってると思われる!)

【40代、女】組長の役割をもっと重視(多く)してはどうか? 【60代、男】倉庫前の溝をふたをしてほしい。子供達遊んでいるので危ない。 【30代、女】総会及町内行事等の参加者が少なく、役員が多数である。色々な組織を作るより、なぜ参加者が少ないか?と言う所に目を向けて、水保独自の町民協力型自治会を目ざして欲しい!もっと考えた人材を!

【50代、男】他の町に比べ行事や会議が多すぎるのももう少し減らすべき。 【30代、男】大人の行事とか集まりが多いから、よく出ていかはって困ります!もっと少なければ嬉しい。あと、今年度の春祭りの出しものいまいちでした。バナナばかりだったんで。 【中学生、女】

赤ちゃん紹介

中町
西村俊二さん、由里子さん
太晴(たいせい)くん
平成23年3月15日生

