



夏休み！親と子で楽しむゲートボール教室

—— 今度は、うまくいくかなあ…？ ——

通ったかな！ 今度こそはと2度、3度……4mはなれた所から22cmのゲートめがけて、ステックで打つボールはなかなか思い通りにいかない。

真夏の太陽を浴びて親と子で楽しむゲートボール教室は、初めての試みであったが50数名の参加者があり、一球一打の動きに声援を送る親と子の励まし合いの言葉に時間の経つのも忘れて熱中するほほえましい姿があった。

5日間の日程だったが、終り頃には参加者の気心も打ち解け、老人会の審判員の方も指導に熱がはいり、この教室でゲートボールの普及はもちろん、親と子、地区相互のコミュニケーションが図られ、まさに一石二鳥の成果があったように思われる。



和気あいあいの練習風景

実践しよう!! あなたも わたしも健康づくり

からだの健康!!

がんばっています。

人生八十年。世界一の長寿国となった日本。誰でも無条件に長生きできるような錯覚に陥り勝ちとなる。しかし、これはあくまでも統計的なデータであって自分の生命を保障してくれるものでもない。また、単に生きているだけでなく、他人に迷惑をかけず、積極的に社会のために役立つ人間として生きたいものだ。

ゲートボールで健康をつかむ

八田二丁目 中村 朝二

私は、富田浜本町で四十年近く米屋を営んできたが、老後の事を考え、息子夫婦の勧めもあってやめてしまった。しかし、いざやめてみると、何か目標を失ったように毎日がつまらなくなり、人生において仕事をすることが、いかに張りがあったかを痛切に感じた。

そこで、この際、生活に張りをもたすためにゲートボールを始めてみた。すると以外に面白く、健康づくりにもなるこのスポーツは、誰にでも手軽にでき、老人ほけを防ぐにも最適であるということがわかった。もともとゲートボールは、年寄りのスポーツとして普及し始めたが、今では、若い人も参加するようになり、全国のゲートボール愛好者は、三百万人以上にふくれあがろ



精神を集中した結果は……!!



何事も

チャレンジ精神で!!

大宮町 梅本すみを

私が水泳教室に入った動機は頭痛、肩こり、胃の不調等の更年期障害に悩まされて、ぐずぐずしながら暮らしておりましたが、昔から「病は氣から」ということもあり、頑張ってみようと思った。

市の広報で、水泳教室の募集を知り、四十歳を過ぎて、若い人の中にはいるのは恥かしいと躊躇したけれど、チャレンジしてみようと思った。また、孫と一緒にプールで泳げたらどんなに楽しいだろう。家族ぐるみの楽しみ、心の通いあうだんらんを求めて私の決心はついた。

毎日の買い物

私の健康法

山手町 加藤 純子

「体力づくり日本一周県民運動」のチラシを見て、子どもといっしょにこの運動に参加したのは二年ほど前のことです。これは日本一周のおよその距離七千五百キロのジョギングを目標に毎日二kmを走ろうという運動で、その達成距離に応じて金・銀・銅メダルが貰えることになっていました。



こころの健康!!

私たちは、このようにして

毎日の生活は

朝のトレーニングから

別名二丁目 森 孝子

私は、六年程前までは、あまり丈夫な方ではありませんでした。何事をするにも普通の人の倍以上は疲れるのです。でも老いた母の面倒をみたりしたいし、何とかもっと体力をつけなければと、いつもそのことばかり考えていました。

最初に蝶岳の登山に挑戦してみました。この時ややはり普通の人のペースにはついていく事ができず、体力のなさを痛感しました。しかし、登り終えたあとのすがすがしい気分と見おろす景観の素晴らしさは私にとって忘れられないものがありました。

その年の九月頃より朝のトレーニングをはじめ、徐々に体力をつけて、翌年、富士登山の機会を得て、思いきって参加しましたが、以前のような疲労は感せず、目的を達成して自信を強めました。

トレーニングの最初の頃、固いアスファルト道路でのジョギングは膝を痛めたり、いやなときもありました。それ以来、近くの羽津小学校の校庭をお借りしてのトレーニングを始め、五年になります。静まり返った校庭で早朝の



定期検診は

健康維持の指針!!

大宮西町 杉野 圭子

生まれつき虚弱体質で健康に自信のなかった私は、ちょうど八年前から定期的に人間ドッグに入ることにしました。人間ドッグといっても、幾日も入院しなければならないような大きなものではなく、二、三時間で済む簡単なもの

三十分、ジャングルジムに昇ったり、タイヤとび、くさり登り、はん登棒等、遊具を自分なりに利用して、最後に、運動場十二、三周のジョギングで快い汗を流しております。

四年前に、単身で白馬岳へ、三年前には穂高岳にも登ることができて、毎日のトレーニングの積み重ねの賜物と痛感しております。

今後でもできるかぎり私なりの体力づくりを続けていきたいと思っています。

○水泳の利点
水泳は全身運動で、美容と健康に大変よい運動である。人間には「躁」と「鬱」のくり返しのバイオリズムがそれぞれにあるといいますが、「うつ」の時こそ泳げば、気も晴れて精神衛生にも大変よく、泳いだ後皮膚がひきしまり、爽快さといったらたとえようもない位です。

どうか皆様も、何事にも早くチャレンジしてみてください。思わぬ自分の能力のあることに気づかれることでしょう。今では体も、すっきりしてとても動きやすく、朗らかになったことを心より喜んでおります。

一度疲れると元に戻るにはとても時間がかかるようになっていたので、子どもを引き込んでこの運動に参加した次第です。しばらくの間は毎日、毎日続けましたが、親子そろって生来の三日坊主。銅メダルはおろか、参加記念章(二百km達成者)すら手に入れることができませんでした。

私も体力づくりには、とても関心があり、たくさんの方から、いろいろお話を聞くたびに試してみるのですが、日常生活の雑事に追われ、どれも長続きはしません。

そこで、毎日の生活そのものの中に「歩く」ことを採り入れ、買い物や用足しに毎日二kmは歩くことにしました。その結果、長距離を歩いても疲れなくなり、また、電車に乗るとき急いでかけ足をしても平気となりました。

やはり毎日続けることの大切さが身にしみる今日です。

我が家の健康食

緑丘町 井口 侑子

最近、健康食についての話題がいろいろ聞かれるようになり、糖分を取り過ぎるな、塩分は控え目に、何かロリー以下にしろ、とか、全く基礎知識のない私にとって頭の痛くなることばかりです。

しかし、私は私なりに家族の健康を考え努力しているつもりです。その一端を紹介してみます。



少しでも科学知識を得ようとセンターの料理教室にも参加しています。料理のレパートリーも増え、喜んでいきます。

+++あなたも今日から
始めてみませんか?+++

誰でも いつでも 手軽にできる“健康法”

少車多歩!!

まず、歩くことから

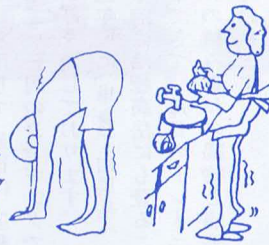
現代の社会は車社会であり、どこへ行くにも車を使い、歩くことを忘れがちです。しかし歩くことは私たちの日常生活において一番手軽な健康法なのです。



それは肥満や老化防止に役立ち、また折々の季節感にふれることができ、気分転換が図れるのです。そして何よりも近所の人とのコミュニケーションが図れるのです。



ナアアップにつながり、心臓や肺臓の運動にもなります。また会社やデパートなどでエレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用することによってもスタミナがアップされます。



ただ単に歩いていただけの効果はなく、時には早足で歩くことも大切です。これはスタミナ

血の循環をよくし、内臓の機能を高めることになりす。例えば、台所で戸棚から物を取るにも踏み台を使わず取ったり、料理をしている時、両足のかかとを上げたり、料理をしながら待つ時間があれば、片足を後にふり上げたりしてもちよつとした効果があるのです。また風呂上がりは体が温まっているので十分な曲げのばしができる、大変効果的なのです。



その他、私たちが電車やバスに乗った場合でも、つり皮や支柱を握りしめたり、引っ張ったりすることによって腕や上背部が強くなるのです。このように、大変身近なことですが、それを意識的にすることによって健康づくりになるのです。



人間、生活が豊かになると、自分で悩みを作っていく動物らしい。傍目には何一つ不自由なく暮らしている人が、ちょっとした他人の一言にブブン腹を立てたり、物事が思うようにうまく進まないからといって、ふさぎ込んだりしている。あげくの果てが、ストレスがたまると、「うつ病」「心身症」など、自分からせいたく病に落ち込んでいく。



「お医者さまでも草津の湯でも、ホレた病はコリヤ治りやせぬヨ...」草津節でもあるまいが、不平・不満など心の悩みだけは自分で解決しなければならぬ。



隣りの芝生はよく見えるものだ。上を見ればキリがないが、下には下がある。過去の失敗に悩むより常にチャレンジ精神を持つことが大切だ。

ればならぬ。イライラ・クヨクヨするなどいつてもこの現実世界。聖人ならぬ凡人の身。どうしても頭にくることはかりだ。思い切り一発カマシてやりたくなるが、知性と教養が邪魔になり、じつと我慢の子を強いられる。それなら、いっそ、立場を変えて「ストレス発散法」を身につけることが早道だ。

一日一万歩で 健康が得られる



昭和四十年頃だったと推す。万歩計が大はやりで猫も杓子も「歩け歩け」運動が華やかに展開された。衣食・住すべての面で豊かになった今日この頃、健康増進・肥満防止の面からも、その必要性はより大きくなっているが、車社会の便利さに馴れてつい歩くのがおっくうになる。また、単に一万歩(約6km)を歩くなんて、時間の余裕もないし単調そのものだ。一万歩運動の効果意識しつつも今ひとつ盛り上がらない原因はそこにあるようだ。

溶け込ませる知恵も必要。そもそも、一万歩運動の根拠は「運動によって、一日当たり三百キロカロリーを消費すること」である。左に掲げた表は、運動の種類ごとに前述の目標を達成するために必要な運動時間を示したものである。よく見ると「ハテナ?」と疑問を感じる点もないではないが、一応目安として活用するのも面白い。

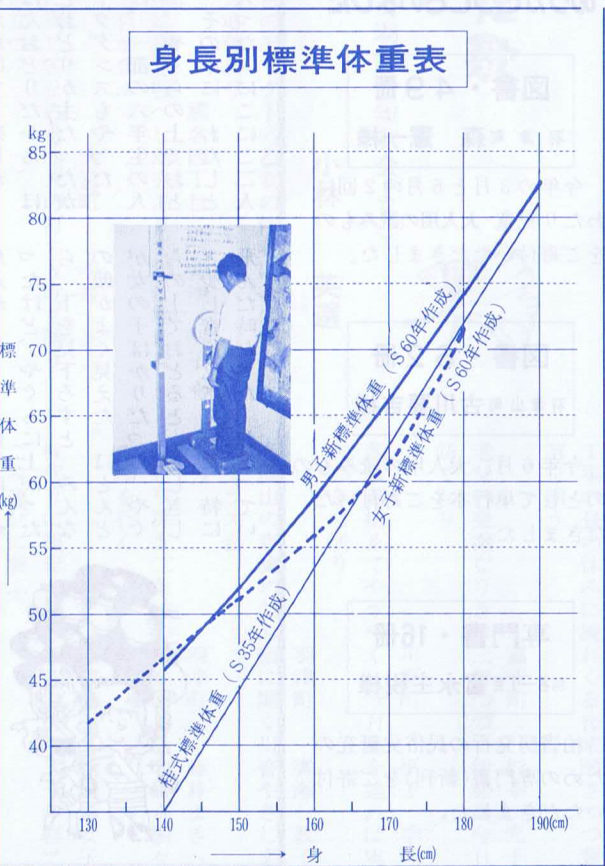
ろう。最近、お年よりの間で人気のあるゲートボールは、どの位のカロリー消費かとアチコチ問合せをしたが、原稿締切日になっても返答が得られず残念だ。いづれにしても、無理な運動は慎むこと。急激な運動もダメ。自分の身体に合わせ徐々に増やしていくこと。このためには、運動中の脈搏数を「一八〇マイナス年齢」以下に保つことを目安として管理してほしい。



運動別による300キロカロリー平均消費基準

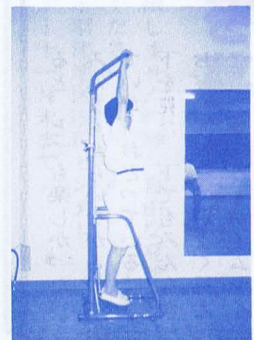
運動の種類	時間	運動の種類	時間
歩く	1時間30分	スケート	1時間12分
ボウリング	3時間	テニス	1時間12分
ゴルフ	2時間24分	スキー	45分
野球	1時間40分	水泳	17分
サイクリング	1時間40分	かけ足	15分
卓球	1時間40分	縄とび	11分
バドミントン	1時間40分	ゲートボール	?

体重は健康管理のバロメーター



私たちは、健康のバロメーターとして体重を目安としています。従来の標準体重は桂式といわれるもので、(身長-100)×0.9であったが、明治生命が今年七月、身長別の体重とその死亡率の関係を調べて新体重表を作成しました。それによると、従来の体重表は背の高い人には有利で、背の低い人には厳しい傾向にあったが、今回の表は、背が低くて肥満気味の人にもちよつぱり有利であるように出来ています。これはあくまでも統計学上のデータで、個人的には、それにふさわしい体重があるはずだが、要は太りすぎはよくないということです。

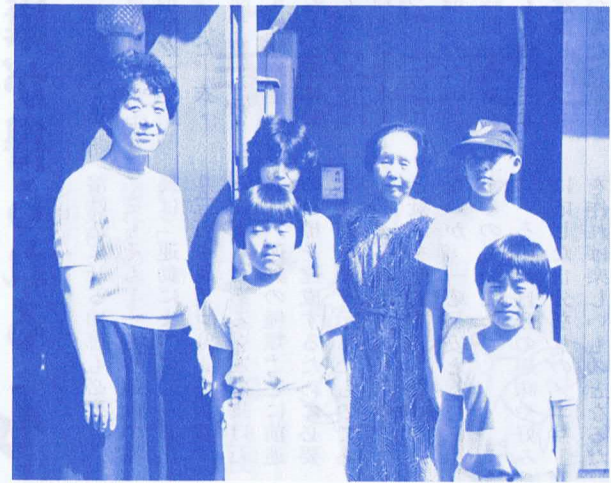
以上、いろいろな健康づくりについて掲載しましたが、要するに、健康には「この健康」と「からだの健康」があり、日常、仕事のことや家庭で、いやなことが続いたりすると不眠症になり、胃が重くなって食欲がなくなり、旅行をしようと、いつも便秘になって困るといふ話は、これすなわち「この健康」の緊張や不安が「からだ」に影響するために起こる現象なのです。このように、「この健康」と「からだ」は、文字とおりに一体となつて一個の人間をつくらせているので、あらゆる病は心身両面からの検査と治療が必要とされるわけです。



いづれにせよ、各個人・年齢に応じて上記に示した健康法を参考にしてください。幸い当センターには、身長計・体重計(二階廊下)、ぶらさがり健康器(二階ホール)が設置されていますから、あなたの健康づくりに役立ててください。

「お母さん、今晚カレーにしてネ。お父さんもカレーだつて」と長女の友美がリクエス...

ステキなおとなりさん



羽津山町・清家さんと井村さんご一家

「今、明弘がお宅の算数の塾に行ってるのよ。ふざけてたら叱ってちょうだいネ。」嫁の光子が、明弘ちゃん、さ...

ちゃん忙しそうね。僕、水まいてあげる。って手伝ってくれたの。男の子なのによさしいのね...

三味線教室

榎原美代子

婦人会三味線教室には現在五人が月二回の教習日を楽しみに、当日は羽津センターに...

だろうと敬遠されがちです。しかしこれが否なのです。不器用で音痴な私も先程の不快感を抱いたまま、漫然と入会...



俳句



志氏ケ野句会より

村田 青麦選

春山の古墳を神に近く訪ふ

日の匂ひつつみて畳む花衣

春雨や写経の夫と書を習ふ

水へ垂る広き一朶や大桜

連翹の花芽喰しくこぞりたる

北窓を開け鉢物を戸に移す

残雪の峰の奥なる雪の峰

赤椿その上に溢れ崖襖

温泉宿出てあそぶ高原草の花

うす雪の菰に輝き寒牡丹

野も山も梅雨ひと色の道歩く

風に揺れ鳥の巢ちらと花の中

大宮町 武藤 弘子

城山町 宮田 健三

城山町 川本 ふみ

城山町 片岡とき代

いかるが町 安田 源吉

別名町 土肥 綾子

八田町 久志本幹子

ご芳志 ありがとうございます

図書・49冊 羽津町森 憲一様

今年3月と6月の2回にわたり児童・大人用の読みものをご寄付いただきました。

図書・62冊 羽津山町古川要吉様

今年6月、大人用の読みものとして単行本をご寄付いただきました。

専門書・16冊 別名一丁目 富永主税様

柏書房発行の民俗史研究のための専門書(新刊)をご寄付いただきました。



参加して 羽津小六年 豊田さおり

わたしは、いつもおぼんには、おぼあちゃんの家に...

でわらいながら行った。かいだんが、ちよつと登りにくかつたけど、やぐらに上がった...



ると、とても楽しかった。みんなもわらいながらやっていた。おどっている時もおどっているのがよく見えた...

短歌

羽津野短歌会より

小林 英選

萌黄色のセーターの乙女の伴奏に合はずコーラス心弾めり

別名四丁目 青木 照子 保育園に指を咥へし幼児ありて指に触れたる我と目が合ふ

大宮町 小井 正二 病室に同じ苦しみもつ人の打ちとけて語り笑ひ声立つ

大宮町 井村左兵衛 冷え込みのきびしきあした前畑の堆肥の上に湯気の立つ見ゆ

いかるが町 伊藤 品子 紅白の布めぐらせる婚礼のトラックが花の吹雪浴び行く

大宮町 加藤 光子 雨音の激しくなれる狂さが返事持ぬ子らに文書く

羽津山町 坂倉 俊枝

工場の狂の休みに流れくる音楽聞きつつ葱苗を植う

富士町 杉本 光子 老父の発案なりき十三年つづく伊勢講今日訪てたり

川原町 平子 季昭 西瓜苗植えてやうやく一ヶ月蔓を辿れば実のつきて居り

羽津町 廣瀬 敦子 多度山の青葉の匂ふ宿に聞く川音やさし老のクラス会

羽津町 藤井まきへ みどり深き二条城の奥庭に茶会の娘ら樹々の間を行く

羽津町 前田素女子 杖代りに祖母の押したる乳母車三十年経てごみ運びに使ふ

金場町 森 房子 木の芽田楽菜飯の馳走よろこびて松の下の茶店に憩ふ

羽津町 梅本 きん 「海の貴婦人」海王丸の若ら若らに合はせて帆をあげて行く

富田浜町 早川 澄枝 留守居して赤児の世話する日日のくらし六十五歳のわれすこやかに

桑名市 村田 千代

羽津地区の将来像を募集!!

地区市民センターでは、地区の特性を生かした地域社会づくりをめざしていくために、あなたが考える地区の将来像について...

◆提出先……羽津地区市民センター ◆提出期限……十一月末まで

小・中学生も特別参加

夏休み中の手話サークル

夏休みを利用し小学生・中学生の皆さん方が、手話サークル「翔」に参加して手話を勉強しました。

夏休み最後の練習日には、森先生から「聴覚障害者」として生まれて色々の障害を乗り越え、やと一般の社会生活に溶け込んでこられた涙ぐましい努力の体験談をお聞きしました。一つ一つの言葉の覚え方、発声の練習法など、とても健聴者の私たちでは、想像もできないことばかりで全く頭の下がる思いでした。

特に先生の最後の言葉「手話はできなくてもよい。真心をもって接して頂き、色々の情報やお話をしてもらえることがとても嬉しいのです。表情や態度で十分意志は通じ合えるものです。障害者の人たちは、単に憐みをかけられる



よりも一人の人間として対等に扱われることが何よりも嬉しいのです」とお聞きして、本当に障害者の気持ちの一端を知ることができました。そして今までの自分の行動や態度を反省すると共に、森さん程の熱心さと努力をもってすればどんなことでも立派にできるはずだと感じました。

練習会を終って散会する小・中学校の生徒さん。にっこりした表情で「センセイ、イロイロ、アリガトウゴザイマシタ。ナツヤスミ、ガ、オワッテモ、ジカンガアレバ、マタ、キマス。ドウカヨロシク」と習ったばかりの手話で挨拶して別れて行きました。

高年齢者教室・幼児教育

子育て講座、開催中

本年度も両講座を開講し、高齢者教室は、健康で豊かな人生をテーマとし、特に健康づくりを重点に、実技を取り入れた講座で参加者は、満足していました。

また子育て講座は、子どもの健やかな成長を願って、やり直しのきかない、かけがえない幼児教育の重要性を社会や家庭における祖父母・親子・子どもの立場や役割を通して考えました。

十月から両方の講座を受講されれば、もっと意志の疎通

が図られ、円滑にいくかもしれません。あなたもぜひ、参加してはいかがでしょうか。



「羽津盗犯防止重点地区」

推進協議会結成される!!

去る八月九日(金)、羽津地区市民センターにおいて、四日市北警察署長出席のもと「羽津盗犯防止重点地区」推進協議会が結成されました。

この協議会は、別名町・南いかるが町の周辺を除いた、羽津の中心地区を盗犯防止のモデル地区に指定、地区内における盗犯発生の抑止を図り、その成果を他の地区に発展普及させるためのものです。明るく住みよい街づくりには、該当地区の皆様はもとより、他地区の皆様におかれましても、今後とも、なお一層のご協力をお願いいたします。

羽津地区の防災訓練実施!

九月一日(日)に、羽津地区地震防災訓練が羽津小学校にて実施されました。

今年も県・市の総合防災訓練ということで、北部では羽津地区が特別会場に選ばれ、当日は、孤立地区を想定してヘリコプターから救援物資が投下されました。



午前九時に警戒宣言が発令され、まず、情報伝達の訓練から始まり、三角布や応急担架の作り方を含めた救急・救護訓練、続いて初期消火訓練、婦人会の炊き出し訓練のあと、最後に自動車が家屋に突っ込み、その際の火災を想定しての放水訓練をして終了しました。

災害は、いつやってくるかわかりません。災害発生時に即対応できるよう、普段から防災心得の修得に努めてください。

あとながき

今回は、日頃から皆さんが願っている健康づくりをメインテーマに取り上げ特集しました。なお、何かお気づきの点がありましたら、当市民センターまでお聞かせください。

編集メンバー

- ◇武藤 秀雄 ◇天野 平一
- ◇小平 容子 ◇酒井マチ子
- ◇味香 秀子 ◇小川 良二
- ◇井上キヨ子 ◇高倉 芳子
- ◇後藤 佳子 ◇加藤 純子
- ◇田中 寿子 ◇中久木喜久子
- ◇羽津地区市民センター

羽津の人口 (昭和60年8月末現在)

男	6,687人	+59
女	6,657人	+29
合計	13,344人	+88
世帯数	4,078世帯	+54

前回は

～国勢調査にご協力ください～

ことしは、5年に一度の国勢調査の年にあたります。国勢調査によって得られる統計は、国の政治や行政にはもちろん、私たちにあって身近な、県や市の行政の基礎資料としても利用されます。調査はつぎのような日程で、調査員がおうかがいしますので、ご協力をお願いいたします。 ※調査票の記入方法について、わからない点がある場合は、おじゃました調査員、または地区市民センターまでお問い合わせください。

