

# 石川自治センター



# だより

発行所：石川自治センター

発行者：石川自治センター長 大竹富雄

〒 963 - 7859

石川町字南町 36

TEL 26-1554 (FAX も同)

## 防犯標語看板設置 防犯協会石川支部

防犯協会石川支部(西牧敏幸支部長)は、令和元年度事業「防犯標語看板設置」を1月下旬石川地区行政区14箇所を設置した。昨年11月に石川小4年生、6年生の皆さん268名に応募して頂き優秀賞に選ばれた三作品の看板が完成した。今年の色はダイダイ色をバックにオレンジ色で囲んだ立看板です。14行政区内の幹線道路沿いに立てられた看板は、小学生ならではの感性や世相を反映しています。石川町を良くしようと願っての標語となっています。石川町全体では、犯罪件数は前年比マイナス13件と減少していますが、新たな手口でのなりすまし詐欺被害が発生しています。カード詐欺被害が多くなっています。地域や各自での注意喚起が必要です。

王子平・和久・新屋敷区・新田区

荒町・馬場町・古町・当町・松木下・猫啼区



北町・新町・三芦・南町区



## レディース閉講式

レディース・スクール3学級で閉講式が行われた。台風19号災害で多くの学級生の方々が被災されたことに、大竹センター長は挨拶で、被災お見舞いと中止となったが、文化祭へ向けての作品づくり活動に対して労いと感謝の言葉を述べた。

レディースきたす(竹島君委員長)は、12月12日北町むつみ会館で12名が出席閉講式を行った。竹島委員長からは、文化祭出展作品が被害にあり、移動研修や文化祭自粛で中止になったことを残念がった。閉講式後、懇親会を開催、次年度計画について討議した。



レディースきたす閉講式

レディース外楨(水野昭子委員長)は、12月17日王子平集会所で10名が出席して行われた。水野委員長からは、12回学

習会を振り返り、「今後も健康に気をつけて頑張りましょう」と力強い言葉を頂いた。

## レディース外楨閉講式



レディース猫啼(小豆畑ケイ子委員長)は、1月16日猫啼西田屋で、11名が出席閉講式を行った。小豆畑委員長からは、自主学習会場を提供して頂いていた西田屋さんが浸水被害に遭われた為、委員長宅で文化祭作品づくりを行ったと報告。前向きな姿勢は、12月26日「フラワーアレンジメント教室」を5名が参加して行ない、8回の事業計画を無事終了した。



12.26 レディース猫啼学習会

## 青少協石川地区協議会

(西牧敏行支部長)は、2月22日(土)石川自治センターで令和元年度学習会を行うことになった。例年は石川町スケートセンターで「スケート教室と運動会」を行っていたが、スケート場改修工事の為、「ものづくり体験チョコレートアート教室」を行う。講師は、山田美奈子先生。先生は、2018年から石川町桜まつり(あさひ公園内)に出店しワークショップでは女性中心に人気がある。チョコレートは、オイルパステルを使い黒いボードに指で色をブレンドしながら描くチョコレートアート



教室ではドーナツとコーヒーカップから選び描きます。

# 寿大学生は健康寿命を目指す講話と運動(12月、1月)

## 健康講話

### 「高血圧と感染症」

2 寿大学では毎年1回健康講話を聞く学習会を行っている。12月19日新田寿健康大学(小豆畑幸司委員長)は、新田ふれあいセンターで16名出席、1月21日石川寿大学(永沼栄一委員長)は、石川自治センターに19名が出席して行われた。両学級のテーマは「高血圧と感染症」で冬場の健康対策として講話を聞いた。講師には、県医師会渡部医院渡部恭行(キョウコウ)先生をお招きした。講演に先立ち、台風19号の石川地区災害に対してお見舞いの言葉を受けた。

講話の初めに、放射線と健康について学んだ。渡部先生は震災後、未だに放射線による風評被害があることを懸念しておられたが、皆さんの生活に支障をきたすことはありませんと述べ、日常生活で受ける放射線量や自然界からの放射線について、数字と分かり易い言葉で解説して頂いた。少しでも不安や風評被害が無くなればと思います。

高血圧は、加齢や遺伝的体質、環境要因と言われています。環境要因の中でも、食塩のとりすぎに特に注意が必要です。塩分制限をすることが望ましくガイドラインでは6gを推奨しています。クエン酸(レモンなどの柑橘類)とお酢の利用で塩分を減量すると良いでしょう。適度な運動習慣を1日30分間続ける。複式呼吸や深呼吸も血圧を下げる事が出来ます。運動することによって適正体重の維持、睡眠も確保出来ます。お酒は控え目にし、喫煙は百害あって一利なしの格言通りやめるべきです。寒い時期の入浴の工夫も大事です。急激な血圧の上昇や急降下が災難を招きます。血圧は常に変動します。自分の血圧値を知り健康を維持することを勧めていた。

感染症については、インフルエンザやノロウイルスが感染症の代表でありあれ?おかしいな?と思つたら早めに受診して適切な治療を受けることです。ウイルスに負けないからだづくりのために1日

3 食決まった時間に食べ、睡眠を十分にとることによつて体を守る力(免疫力)や病気を治す力が睡眠中にできます。両学級生の皆さんは、渡部先生の分かり易い解説にメモを取りながら真剣に聞き入っていました。

写真新田寿・石川寿の様子



## スカットボール・クオリティーで健康増進

石川寿大学(永沼栄一委員長)は、12月17日石川自治センターで16名が参加、新田寿健康大学(小豆畑幸司委員長)は、1月16日新田ふれあいセンターで13名が参加して行った。日頃から各自学級生は健康のために無理の無い運動を心掛けていたが、冬場は屋外での運動も制限されることから、毎年恒例となった室内競技スカットボールとクオリティーの2種目を行い、笑いとお声で楽しい時間を過ごした。同点決戦が行われ、熱戦が繰り広げられた結果、順位が確定した。上記の通り、スカットボールは、クオリティー

順位	石川寿ス・ク	新田寿ス	新田寿ク
1	鈴木トヨエ	大竹 キイ	棚瀬 英一
2	千代田ハナ	近内 正隆	小豆畑幸司
3	草野トキ子	棚瀬 英一	大竹 キイ
4	南条キヨ子	大森 光峰	日下フミ子
5	西牧 節子	五十嵐守三	永沼 弘一

スカットボールは、クオリティー

\*12月6日台風19号の被災地における大気中アスベストモニタリング調査が自治センター東側駐車場で行われた。アスベストの汚染状況を把握する為。

**K2月行事日程** \*諸事情により変更になる場合がございます。

日	曜日	行事日程	備考
18	火	石川寿大学学習会・閉講式 9:30~ レディース新田閉講式 19:00~	町公民館 新田ふれあいセンター
20	木	新田寿健康大学学習会・閉講式 9:30~	新田ふれあいセンター
22	土	青少協石川地区協議会学習会 10:00~	石川自治センター



R1.12.6 調査の様子

