

ふれあい

平成24年10月 第316号
大代地区コミュニティ推進協議会
(広 報 部)
事務局：大代地区公民館
TEL 022-364-8442

掲 載 目 次

- 健康を保持するために・・・・・・・・・・ 1
- 敬老会に寄せて・・・・・・・・・・ 1
- 多賀城市老人演芸大会に参加して・・・・・・・・ 2
- 親と子の対話を深めましょう・・・・・・・・ 2
- 道路環境づくりの説明会について・・・・・・・・ 3
- 大代の歩み(五十一)・・・・・・・・ 3
- ふれあい短歌・・・・・・・・ 4
- お知らせ・・・・・・・・ 4

大代地区の世帯数(平成24年8月31日現在)：東区337、中区310、西区287、北区118、南区578、合計1,630

健康を保持するために

大代西区町内会長 伊藤 要

去る8月25日、生活習慣病予防講座を大代老人憩いの家で多くの参加者を得て、大代西区事業として開催致しました。多賀城市の管理栄養士から心筋梗塞・脳卒中の原因となる、塩分の取り過ぎによる高血圧や脂質異常について学びました。

私たちの日常生活は、食事・飲酒・運動・喫煙・ストレスなどさまざまな生活習慣から成り立っています。生活習慣病は、そのような生活習慣が発症や進行に大きく関係している病気のことです。心筋梗塞や脳卒中・がん・そしてそれらの原因となる脂質異常症、高血圧症、糖尿病、肥満などが生活習慣病の仲間とされています。

脂質異常症は、コレステロールや中性脂肪が多過ぎる病気のことです。脂質異常症や高血圧症は自覚症状がほとんどないといわれています。放置すると動脈硬化が進み、狭心症や心筋梗塞といった虚血性心疾患や脳卒中の発作を起こす危険があるといわれています。

生活習慣病を予防するには、減塩、摂取エネルギー量を減らす、適度な運動・喫煙が大事です。

日頃からスポーツや運動をしている人を見かけると、「健康的だな」と思いますが、やはりこうした人達は、こまめに身体を動かしているせいか動作も機敏で、表情もはつらつとしています。人間も動物も、使わない臓器や器官は、退化しやすいとよく言われます。

いつまでも健康で自立した生活をおくりたい。健康長寿はすべての人の共通の願いです。

今、日本人の平均寿命は、男性79歳、女性86歳と世界でもトップクラスの長寿を誇っています。健康で自立した生活ができる健康寿命は、男性約73歳、女性約78歳と平均寿命に比べ、6〜8歳短くなっていると聞きました。私も健康寿命年齢を過ぎましたが、いくつになっても健康で生き生きと暮らしたいものです。そのためには、日頃から身体を動かす習慣をつけることが大切です。

講話終了後、「多賀城もりもり体操」をして健康長寿を合い言葉に散会しました。

敬老会に寄せて

大代中区町内会長 小野 菊郎

敬老の日を迎えられた方々、おめでとございませす。

中区では、今年も小野屋ホテルを会場に77歳以上81名の方に敬老会開催のご案内をいたしましたところ、33名の方にご出席頂きました。

多賀城市の最高齢者は、中区にお住まいの千葉さよさん105歳です。家族と同居しており、介護施設のショートステイを利用されておりますが、元気に暮らしております。昨年の震災後、横浜で過ごされておりましたが、現在は自宅に戻られております。横浜におられたときの様子について、施設の代表者からさよさんの元気はつらつとした姿は、大勢の

方々に感銘を与えて頂きましたと御礼の言葉があったことをご家族の方から聞きました。日常生活は、長年に亘り友人、知人とのおしゃべりとお茶のみにあつたのではないか想像しております。

日頃、町内の多くの方々とお話しする中に出てくる言葉は、食事と運動ばかりでは長生きできない、周囲の方々とお茶のみとおしゃべりが最高の薬であり、わが家の専門医者だと口々におっしゃっています。

24年度の中区における後期高齢者は、女性が男性の2倍を占めています。人口800名の内65歳以上の高齢者は約200名、高齢化率は26%になります。町内会事業として、お茶のみとおしゃべりができる環境を作らなければならないと考えています。食事と運動を合わせ、町内会事業の柱として活動展開すべく心を新たにさせられた敬老会でした。



親しく食事、会話を楽しむ
敬老者の皆さん



昔懐かしい青い山脈の歌
をみんなで合唱しました。

多賀城市老人演芸大会に参加して

大代南区 渡邊 清

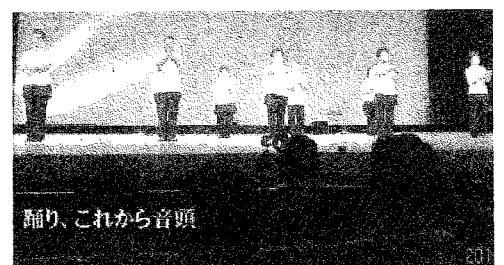
昔から暑さ寒さも彼岸までと言われておりますが、暑い暑いと感じていた猛暑も彼岸を過ぎてようやく涼しくなってきました。これからは老人パワーの発揮する季節となりましたが、去る9月20日、文化センター大ホールで多賀城市老人演芸大会が盛大に開催されました。そこで大代第一百寿会は、昨年東日本大震災の影響で参加できませんでしたので、今年4月、会を再発足させたのを機に、震災の暗さを吹き飛ばそうと会員一丸となって参加することになり、演芸部長佐藤洋子さんを中心に種目の選定を行いました。実施が決まったのは、踊り「これから音頭」、歌謡「お花ちゃん」、出演者は20名に決定し、町内の遠田千恵さんにご指導を頂き、連日猛暑の中、南集会所で練習を重ね、大会前日は大代公民館で総合リハーサルを実施し、大会のぞみました。演芸大会の結果は、出演者も応援者も皆さん一様に、踊りも合唱もすべて練習以上の成果が発揮できたと晴れ晴れとした顔で舞台を下りてきました。当日は帰つてすぐに、応援者も一緒になつて反省会（茶話会）を実施し、楽しい一日を過ごしました。

そして、最後に皆さんで来年もガンバツペサのかけ声でお開きとなりました。

なお、今回、多賀城市老人クラブ演芸大会が行われた参加チームの数24チーム、披露した数52種目、出演参加者数は延べ377名で行われました。



出演した皆さん、お揃いの服装とても決まっています。



練習の成果を発揮し、揃った踊りを披露

親と子の対話を深めましょう

大代西区 佐藤 聰子

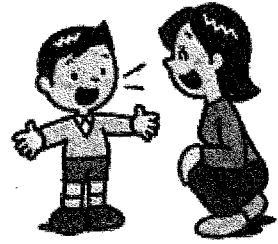
●話せばわかるとは限らないが、話さなければもつとわからない。

話さなくてもわかり合える関係が、今とても難しくなっています。夫婦の間、親子の間での会話を増やしていくことが、家庭づくりのすべての基礎になります。本当は、夫婦でも親子でも何でも話せる仲間でありたいものです。

会話を増やすには、全員で夕食をとる日を決めるなど、できるだけ一緒に食事をし、お互いにその日にあつたことを話すと、朝の挨拶をする、子供に家事を頼む、一緒にスポーツをしたり地域のボランティア活動に参加したりする、などの工夫をすること

とが大切です。

【会話を増やし、家族の絆を深める。】



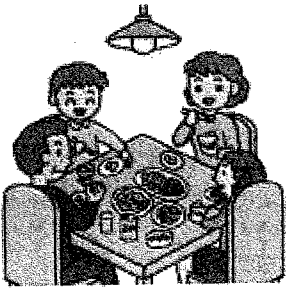
●一緒に食事をするって、ほんとにはすごく大切なのかも

朝食をとらない子供が増えています。また、過度の偏食や肥満などの問題も生じています。

食生活は、体の健康だけでなく、心の成長にも深くかかわっています。一緒に食べる楽しい食卓や親が手間をかけて作った食事は、親の愛情を自然に子供に伝え、そこでの満足感・信頼感は子供の心を明るく強いものに発達させます。

栄養バランスのとれた食事を心がけ、一緒に食事をする曜日を定めるなどの工夫をして、できるだけ家族揃っての食事を習慣にしましょう。

【家族一緒にの食事を大切に、と決めよう。】



道路環境づくりの説明会について

大代地区地域コーディネーター

高橋 秀秋

大代地区として、宮城県が管理する道路（通称産業道路）の清掃や緑化作業などの美化活動を推進したいと考えております。つきましては、小中学生の通学路の安全を確保するため、地域でできる、安心してできる清掃（ボランティア）活動について、左記により説明会を開催することに致しました。ご多忙中とは存じますが、多数の方々の参加をお願いいたします。主な対象は、学校支援ボランティアの方を予定しておりますが、清掃活動にご協力頂ける方でしたら、どなたでも参加できますので、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

記

日時 10月8日（月） 10時から12時まで

場所 大代地区公民館会議室

内容 道路環境づくりに取り組むボランティア活動について

連絡先 大代地区公民館（364-8442）高橋

大代の歩み（五十一）

大代南区 渡邊 巖

此の様に、多賀城村は『宮電』沿線の各施設との間に有機的な繋がりを持ったのだが、その事は後々に至り多賀城が新しい発展へと歩み始める基盤となったのである。

今は昔、戦時下の学校行事の一環として行われた多賀城駅ホームでの小学校児童生徒による出征兵士の見送り、戦死英霊（無言の凱旋）の出迎えは、当時の遙かな思い出である――。

鉄道開通による当村の文明開化の一端は前記の通りであるが、多賀城の発展を阻害して来た大きな原因は、明治以前から殆ど毎年のように繰り返された水害である。

『国の河川工事は砂防工事のみで、氾濫防止の為に明治末期までの砂押川等は殆ど天然のまま、僅かな堤防以外は全くの無防備という状態で、飯復旧や補強を繰り返し、河川事業の本来的な治水工事は殆ど行われなまま過す間にも水害は休まず多賀城村にもやって来ていた。特に仙台平野を流れる『砂押川』は平地河川で甚だしく蛇行し、また『暴れ川』と云われた七北田川が村の西側を流れている関係で大雨が降る度に氾濫して流域に大水害をもたらしていた。

記録に残る被害は明治二三年と昭和一九年までの五九年間で一五回に及んだ。殊に大代地区は、根本的な治水工事が殆ど行われなかった『砂押川』の最下流に位置し貞山運河に接続されて外洋にも近く、大潮時期であれば『砂押川堤防決壊』の被害をモロに受けて数日間水が退かず、大代と多賀城小学校間の通学路は、大代と笠神と小学校でその殆どが水田地帯で近くに『砂押川』が流れ、太腿に達する道路冠水は常習的で通学に難渋したものだ。治水施設完工後の現在とは文字どおり隔世の感がある。

(解説) 昭和35年4月に多賀城東小学校が多賀城小学校の分教室として開校するまで笠神、大代の児童は多賀城小学校に徒歩やバスで通学していた。

続く

ふれあい短歌 (分校を偲び)

大代西区 藤田 遊子

分校へ 独り通いし峠道

草木に覆われ 通る能はず

仮名文字を 初に学び嬉しさに

我が名を書きて 母に見せけり

我れ独り 別れの歌を歌ひしに

校門出づれば 涙溢れり

お知らせ

●貞山運河周辺清掃について

大代地区コミュニティ推進協議会環境美化部

震災の影響で中断していましたが、清掃活動を再開致します。皆様のご協力をお願い致します。

日時 平成24年10月14日(日)

午前6時から(1時間程度)

清掃区域 橋本橋、中峯橋の貞山運河沿い及び各

町内の道路(例年と同じ)

集合場所 大代地区公民館前

雨天の場合は中止します(小雨決行)

※ 手袋を持参してください。またゴミ拾いバサミをお持ちの方はご持参ください。

●多賀城東小学校清掃作業のご協力について

左記により、多賀城東小学校 校庭の清掃作業を行いますので学校支援ボランティアの皆様のご協力をお願いします。また当日一緒に協力して頂ける方がいらつしやいましたら、有り難く存じます。

記

日時 10月21日(日) 8時~11時頃まで

(小雨決行ですが、中止の場合は、予備日を10月28日(日)の同じ時間に予定します。)

実施内容 校庭・花壇等の草取り、立木等の剪定

集合場所 小学校職員玄関前

携行品 お持ちの方は、ご持参下さい。

(鎌、剪定鋏、のこぎり等作業に便利なもの)

その他 作業に適した服装でお願いします。

お問い合わせ 大代地区公民館 (364-4882)

高橋秀秋又は多賀城東小学校まで



●コミュニティボウリング大会について

大代地区コミュニティ推進協議会体育部

日時 平成24年11月11日(日)

午前10時ゲームスタート

会場 コロナ仙台産業道路路店

参加費 1,000円(2ゲーム・貸靴代)

申込 10月25日(木)までに大代地区公民館事務室まで参加費を添えて直接お申し込みください。

【大会ルール】

○ 個人戦で、2ゲームのトータルで順位を競います。同点の場合は、年齢順とします。

○ 女性には30点、子ども(中学生以下)には50点のハンデがつきます。

なお、ハンデを希望しない方はつけなくても可能です。

○ 賞品は、優勝、2位、3位、飛賞、ブービー賞です。また、参加者全員に参加賞をご用意しています。

その他 午前9時30分までに会場に直接集合ください。

また、交通手段のない方は、事務局までご相談ください。

お問い合わせの際は、行政区、氏名、年齢、連絡先、靴のサイズをお知らせください。

問い合わせ 大代地区公民館 (364-8442)

担当 佐々木/及川

