

波田公民館健康講座

7月21日、今年度最初の健康講座「みゆき先生のからだスッキリ関節体操教室」(全6回の内の1回目)が行われました。

今までも主に冬期に行われていた人気の講座です。昨年度も1月から行われていたのですが、新型コロナウイルスの感染拡大のため公民館活動が2月28日からストップしてしまいましたので、残念ながら途切れてしまいました。そこで、今年度は、まずはこの講座から始めることにしたそうです。

今回は、感染予防対策として3密を避けるため、人数を制限した上でグループを2つに分け、時間をずらし実施されました。他にも、消毒液を受付に用意する、体調を自己申告してマスクを着用する、換気を行う等の感染予防対策



が徹底されていきました。また、熱中症予防として水分補給や体調に注意して無理を過ぎないよ

うに等の呼びかけもありました。

講師の山田美由紀先生は、より多くの方に指導をしたいと、フリーで教えているそうです。モットーは「楽しく、元気に、分かりやすく。」この日も、「自粛生活で凝り固まってしまった心と体を解放しましょう。」と笑顔で話され、分かりやすく少しずつ手本を示しながら、体操を教えてくださいました。1回目なので、体が整えやすく関節も動かしやすい椅子に座ったままの姿勢で、上半身(特に肩甲骨と肩関節)をほぐす体操をしました。まずは簡単なグーチョキパーの指の動きから、腕を大きく上げたり出したり、最後は音楽に合わせたテンポよい体操まで、楽しく体を動かしました。

参加者の中には以前も先生の講座に参加して「体の調子よかった。」「とても内容がよかった。」という方が多く「これから関節痛が起ころかもしれないのでその予防になれば。」と期待されている方もいました。終わってから「肩が上がるようになった。」「一人では続かなくてもみんなとやると違う。」という感想が聞かれました。

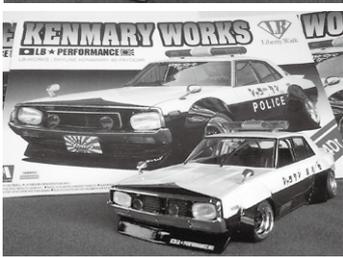
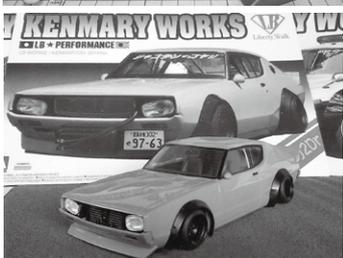
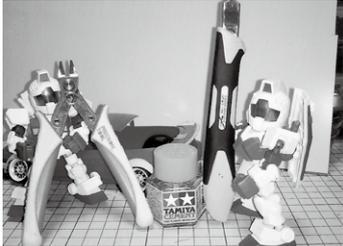
今後の講座は、股関節の運動からだんだん体全体の関節を使った体操へと広がっていくそうです。楽しく運動ができる健康講座、多くの人に参加してほしいと思いました。



今年は、世界中が、新型コロナウイルスの影響で外出を禁止したり、日本でも外出の自粛で、日本でも外出の自粛で、出歩く事が減り、家に居る事が多くなりました。

私は、模型を作るのが好きなので、大手量販店の模型売り場に行ったら、普段は、たくさんあるプラモデルが結構減っていたので、ビックリしました。

普段は、作る事が無い人も自粛で家に居る事が多くなり、作る人が増えたのでしょうか。部品を付ける接着剤や工具などは、まったくなくなっていたので、驚きました。



以前、模型店の人と話をした時、昔に比べてプラモデルを作る子供たちが減ったと言っていました。今は私の様な年配の大人が、購入することが多いとも言っていました。

私は、車やバイクを作るのが好きなのですが、今は、昔出ていた物に、少しアレンジしたり、昔のまま出たり、限定品だったりするので、新しいモデルがあまり出ないです。

もっとたくさんの人、子どもたちに作る楽しさを知ってもらい、購入する人が増えてくれれば値段も安くなったり、新しいモデルがいっぱい出るようになるのではないかと考えています。物づくり日本がすたれない様になると思います。



梅雨前線による豪雨が列島各地で猛威を振るいまし

九州各県に次いで、7月8日には時、長野・岐阜両県にも大雨特別警報が出されました。

昨年10月の台風19号災害で、千曲川決壊の大惨事がよみがえります。地球温暖化に伴う海の高温が、雨量の増大につながる水蒸気的大量発生を呼び込み、気候変動時代を迎え、従来の経験が通用しない災害の備えが必要不可欠になっています。梓川には、大きなダムが3つ有るので、まず大丈夫との見方が大多数ですが、50年に二度が毎年のように当たり前に起こる時代になりました。

また、4月22日から県中部や岐阜県飛騨地方を震源とする地震が7月には頻繁に発生し、8月には計2.8回を数えるまで多発しています。

波田地区でも、防災訓練を毎年行っていますが、自治体から配られた防災マップなどを見て、住んでいる地域の危険性を確認しておきたいものです。避難場所の位置・備蓄品・非常持ち出し品の準備を、いざという時のために家族での話し合い、家族間の連絡方法の確認などは、少なくとも行っておきたいものです。