



### 21区 出前ふれあい健康教室

平成31年2月1日(金)午後、区公民館にて福祉ひろばの「出前ふれあい健康教室」が福祉ひろばスタッフ5名、21区担当民生委員の方と役員、区民13名の参加で開催されました。対象は主に高齢者です。前夜の雪が心配でしたが、素晴らしい冬晴れの天気となり、区としてはまずまずの参加者でした。最初にスタッフと、参加者全員の自己紹介をし、副町会長の挨拶、歌集を渡され、スタッフの思いを込めたスキーマの歌など合唱で和やかな雰囲気になりました。



最後に茶話会ということで保健師さんの健康指導の話を聞いて簡単な茶菓子、漬物で思い思いに話に花が咲き短い時を過ぎました。寒いこの季節はなかなか家を出るのがおっくうになると思いますが、若いスタッフと話したり、健康講

「オーラルフレイル」口の衰えについて説明があり、歌っている歌詞を「パタカラ」に置き換えて毎日訓練すると予防効果があると言われ皆で口を動かし、足踏みに合わせて「おもちゃのチャチャチャ」を手拍子でチャ抜き、二人一組で反応がうまくいかない！何回も繰り返すと老化防止に役立つという健康体操でした。次に2チームに分かれて「風船バレー」と「スカット

ボール」というゲームを行いました。「風船バレー」はシンプルなバレーボールを応用したもので子どもに返ったようにはしゃぎ、楽しさを堪能しました。「スカットボール」は前面の数字穴にマレットゴルフの玉を叩いて得点を競うものですが、これがなかなかうまくいかず、思わぬ年配者が高得点を入れたチームが両ゲームを通して優勝ということで大いに沸き、ささやかな景品を一人ひとり全員が受取りました。



### 役員活動を振り返って

私は昨年度から2年間にわたって3区公民館報編集委員を務めさせていただきました。昨年度は職場が変則的な勤務体制であったため、なかなか3区の行事等に参加できませんでしたが、今年度からは勤務体制が変わり、ほぼカレンダーどおりの休日が取れるようになったため、各種の会議やスポーツ大会等に積極的に参加させていただきました。各種スポーツ大会には役員として選手のサポートと応援での参加でしたが、選手及び役員の皆様におかれましては早朝から夕方まで長時間にわたり大変お疲れ様でした。そして何



座を体験する事は健康維持地域の活性化に欠かせない事だと思えます。参加が可能な人は居るので、対策は必要だと感じますが、戸数が少ない区なので役員の負担も大変な状況です。

より特筆すべきは、平成30年10月28日(日)に開催された町内対抗男女バレーボール大会の男子Aリーグにおいて選手達の活躍により、あれよあれよという間に勝ち進み、各区の強豪チームを抑え、3区が見事に優勝を勝ち取ったことです。私も当日は役員の1人として参加させていただき、慰労会の席では選手、役員ともに勝利の美酒に酔うことができました。選手の皆様、優勝おめでとうございました。そして当日はお疲れ様でした。



最後にありますが、私は仕事の都合により実質1年しか役員活動ができませんでしたが、公民館長をはじめ、各役員の皆様は2年間にわたり大変お疲れ様でございました。

役員の1人として皆様と一緒に活動し、交流ができたことは一生の思い出となりました。この場をお借りして、心より御礼申し上げます。



最後にありますが、私は仕事しながらも受賞決定の寸前にはずされました。学界では、当時の国際的な力関係により外されたと思えないといわれていたそうです。青木一男代議士(旧大岡村)は旧大蔵省に入省したエリート官僚です。抜群に優秀で、81歳という高齢で参議院議員に当選し、日本をよくする為に働いた人です。日本の宝のような人たちが、長野県にはまだたくさんいます。機会があればまた書いてみたいと思います。

信州の人物 誌を書こうと思えます。日本の近代史を見る上で先の大戦は外せません。有賀幸作中将(辰野町)は戦艦大和艦長です。沈没寸前に総員退去を命じ、艦橋のコンパスに身を縛り壮烈な戦死を遂げた人です。西沢武雄船長(旧豊科町)は学童疎開船「対馬丸」の船長です。当船は、昭和19年8月、約一八〇〇人を乗せ沖繩県から長崎県へ航行中に米潜水艦の魚雷攻撃を受け沈没しました。約五〇〇人が犠牲になった、沖繩戦最大の悲劇です。戦争は理不尽なものです。幻のノーベル賞受賞者山極勝三郎博士(上田市)は世界で初めての人工甘みづくりに成功し、タールガンの発見によってノーベル医学賞の候補にのぼりながらも受賞決定の寸前にはずされました。学界では、当時の国際的な力関係により外されたと思えないといわれていたそうです。青木一男代議士(旧大岡村)は旧大蔵省に入省したエリート官僚です。抜群に優秀で、81歳という高齢で参議院議員に当選し、日本をよくする為に働いた人です。日本の宝のような人たちが、長野県にはまだたくさんいます。機会があればまた書いてみたいと思います。

