

黒埼南ふれあい協議会ニュース

第32号

ふれあいかわら版

健康なところはこうありたい!!

やさしい心・さわやかな心・豊かな心・うるおいのある心・おだやかな心・やわらかな心・朗らかな心・みずみずしい心・広い心・共感する心・のびのびとした心・したたかな心・しなやかな心・愛する心・美しい心・大きな心・幸せな心・苦しみに打ち勝つ心・勇気のある心・自己コントロールできる心・受容できる心・しぶとい心

新潟県労働衛生医学協会大西金吾氏資料より



青柳玲子主幹

教育文化部と生活環境部が共催して『心のけんこう教室』が1月23日(水)、黒埼南部公民館で開催。「大切な命を守るために」と題して、新潟市こころの健康センター保健師の青柳玲子主幹が講演しました。

当日は、板井・木場・黒鳥・北場の各自治会から約60人の住民が参加。ストレスと健康障害、ストレスを元気に変える秘訣などを勉強するとともに、統計に基づく自殺の実態と自殺対策の取り組みを知ることができました。

ストレスはさまざまな要因によって、動悸・頭痛・不眠といった「身体」の反応と、憂うつ気分・不安感・意欲の低下といった「こころ」の反応が現れるという。また、これらのストレス反応は、やがて蓄積されて、心身症や精神疾患などのさまざまな病気を引き起こすという。



会場の様子

講師の青柳さんは、ストレスを元気に変える秘訣を、次のように話されました。

「身体」が疲れているときは、趣味の世界を楽しむとか、友人や家族とのおしゃべりを楽し

むなど「こころ」に刺激を与えて欲しいこと。

逆に「こころ」が疲れているときは、血行を良くする、軽い運動をするなど「身体」に刺激を与えて欲しいこと。こころと身体は車の両輪。バランスよく休養をとることが大切だと強調しておりました。

また、ストレス解消法として、①十分な休養と睡眠をとること。②体を動かして、ストレスを吹き飛ばすこと。③困ったことを相談できる人、友だちを持つこと。④自分流のストレス解消法を持つこと。を指摘しておりました。

自殺者数にあっては、新潟市全体で年間200人前後、うち男子は150人前後、女子は50人前後であるという。男子は働き世代に多く、女子は高齢世代に多いという傾向が示されました。

年間200人前後の自殺者数は、交通事故死者数20~40人を大きく上回るために、自殺対策の取り組みとして、こころといのちのホットラインを開設して電話相談を充実した旨の説明がありました。

- ・平日の夜間（午後5時～10時）
- ・土日休日の昼間（午前10時～午後4時）

☎025-248-1010

ふたりでよくはなそう とうといのち

そして、住民一人ひとりが、自殺予防の知識を持ち、いつもと違う様子に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守るなど、自らできることから取り組んで欲しいことも強調しておりました。

「稲穂のお正月飾り」で迎春

教育文化部が、去る12月15日(土)、黒埼南小学校においてお正月飾り教室を主催。子どもと大人約70人が参加しました。手順のあらましをご紹介します。

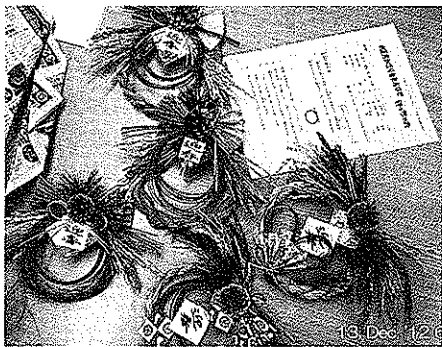
最初は「なわをなう」ことから始めて、二人一組で、稲わらを束ねて撚りを加えながら、しめ縄の土台をつくります。初めて参加した子ども達は、講師の山際裕子さんや民具保存会の皆さんから手解きを受けます。

完成させた土台に、古代米の稲穂（黒米・赤米・紫米）を飾り、紅白の水引を使ってハートや輪の形をつくり、同時に折り紙などで扇と迎春の飾りをつくります。文章にすると簡単ですが、ここまでに2時間近い時間を要します。

素敵なお正月飾り

最後に古代米を飾った土台に、先に作成済みの扇や赤の水引、松葉、松ぼっくり、迎春の飾りを付けて、各自の思いのこもった作品を完成させます。

正月飾りに挑戦する子ども達の笑顔はとても素敵でした。今年の正月は「稲穂のお正月飾り」を家に飾って楽しい正月を迎えたことと思います。



全員集合

輪投げ大会で、鋭気を養う

健康福祉部会が、去る12月19日(水)に日頃の運動不足解消と、親睦と融和を目的に、第2回の輪投げ大会を主催しました。

大会は予想に反して16チーム約80人が参加して大盛況の大会となりました。

輪投げなんか簡単だと、あなどっていた参加者も、いざ投げ始めてみると、的に入らず苦笑と戸惑いの連続。しかし、回を追うごとに真剣な眼差しに変わり、投げ込んでいく姿勢も最後は素敵なかたちに変わります。

成績は、チーム5人で5回を投げ込み、合計得点で順位を決めます。その結果、木場八割老寿会が、517点の高得点で優勝しました。

ワクワク・ドキドキの楽しい大会となりましたので、次回は年代別対抗戦も検討とのことです。

一口メモ

輪投げの競技は、健康づくりと仲間づくりにも最適です。運動量もほどほどで誰でも楽しく参加できます。

輪投線から得点台へ投げる姿勢、呼吸の整え方、力の加減、輪を放すタイミングが全身を刺激します。投げるときの緊張、入ったときの快感がストレスを解消します。さらに、しらずしらずに足腰の動きを良くします。

得点の集計は暗算ですので、ぼけ防止には効果的です。縦、横、斜めに3つ並んで入ったときは一列につき15点が加算されます。

9投の場合で、投げた輪が全部のピンに入ったときは、一列の合計得点15点×8列×2+パーフェクト点60点を加算して300点となります。



輪投げ大会の様子

津波発生時は、 高いところへ避難 !!

新潟市危機管理防災局が1月25日(金)、新潟市民プラザ(NEXT21ビル6階)において各地の自主防災組織を対象に「自主防災組織育成講演会」を開催しました。

この講演会で、国の中央防災会議で委員を務める新潟大学の田村圭子教授が、新潟の地形の特性を踏まえた津波からの避難対策について講演されました。

講演で東日本大震災の津波の浸水高や遡上高に触れるとともに、複合災害で被災地が広域化している現状を説明。死因では東日本大震災は溺死が92.4%、関東大震災は火災が87.1%、阪神淡路大震災は圧死・損壊死が83.3%のデータを示されてその特徴を説明。

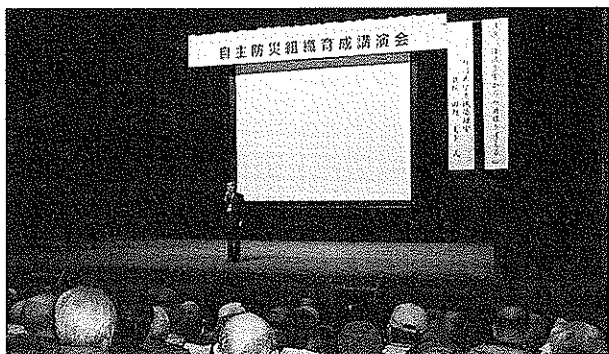
また、災害発生時には自分や家族の身を自ら守ることの「自助」と、友人や隣人さらには地域によって身を守るための「共助」が重要な担い手となることを強調しておりました。

新潟市の津波想定では、海岸集落地域と河川遡上地域と低平地浸水地域に類型化して、黒埼南ふれあい協議会管内は、河川遡上地域と低平地浸水地域となっております。

被害も、長期に亘る湛水被害や避難生活の長期化・避難の遅れに伴う多数の孤立・膨大な避難者の発生などが想定されるとしております。

この想定では佐渡北方・新潟南西沖地震・粟島付近の地震・長岡平野西縁断層帯・高田平野西縁断層帯の地震を想定しております。

なお、目下検討中の津波想定地図の早期完成を待ちたいと思います。



講演会の様子

情報交換会で意見交換

黒埼地区の4校区ふれあい協議会が1月26日(土)、大野町「山六」で第5回の情報交換会を行いました。

来賓挨拶で市川孝幸西区役所地域課長の挨拶に続いて、各協議会から実施事業の紹介がありました。また、市川課長からも地域活動補助金を活用した自治会の活動事例とコミュニティ活動設備整備補助制度の紹介がありました。

引き続き、会場を移動して部会別情報交換会を行い、全体会で部会ごとの内容発表が行われました。要約は、以下のとおり。

●健康福祉部会

高齢者を対象とするため人集めが大変。ふれ協は横の連携で事業を実施できるメリットがある。メリットを活かした人集めが必要。

●教育文化および生涯学習部会

人集めが大変。しかし、PTAとふれ協が連携して成果を上げている地区もある。水と土の芸術祭の参加者の評価は分かれた。

●生活環境および防災部会

クリーン作戦、環境施設見学、ことに防災訓練は住民の関心が低い。めげずに実施して成果につなげたい。

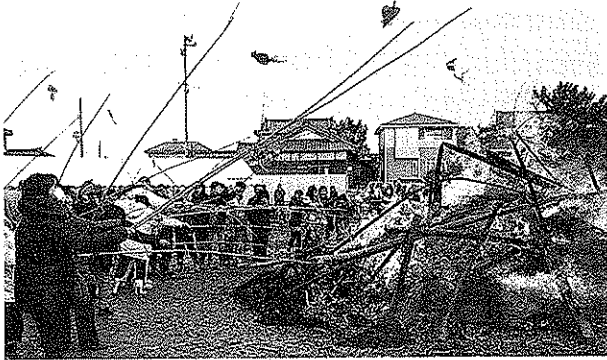
●広報部会

ふれ協と地域住民との密接な関係を醸成。より親しみを持たせるような広報紙づくり。読ませる努力も必要。



全体会の様子

「さいの神」 伝統を継続



スルメを焼く様子

旧板井小学校のグラウンドで1月20日(日)、「さいの神」の行事が行われました。

当日は、ひさびさの晴天日和、豪快に燃え上がる炎に、子ども達を含め約120人の住民が無病息災と五穀豊穡と学業成就を願っておりました。

「さいの神」は、地元の子ども会と消防団が2年前に50年振りに復活したもので、今回で3回目となりました。

炎が下火になると、子ども達は竹ざおにつるしたスルメをあぶって口に入れたり、振る舞われたトン汁や串刺しのコンニャクをほおぼって伝統行事を楽しんでいました。

黒崎南小6年生の坂井みなみさんは、「すごい迫力で火が燃えて、スルメを焼くのに近くに行けないくらいの熱さでした。みんなでトン汁をいただき楽しかったです。本当に「いい行事だなー」と感じました。」と、また、5年生の大矢怜生さんは、「今年は“年男”ということで、さいの神に火を付けました。火の勢いやパチパチ・バーンバーンと音がすごくてびっくりしました。」と「さいの神」の感激を語ってくれました。



部員に囲まれて

まいぶんポートで消防訓練

「文化財防火デー」の1月26日(出)、新潟市文化財センター内の旧武田家と畜動舎(新潟市指定文化財)で消防訓練が行われました。

地域住民が見守る中、通報・初期消火・避難・文化財搬出の各訓練、消防署消防団部隊の運用訓練、人命検索救助や応急処置、そしてサイレンを吹鳴して到着する消防車両の一斉放水という手順で行われました。

訓練で、文化財センターの高橋保所長は、「昭和24年1月26日に世界遺産の法隆寺金堂の壁画が消失した。翌年には大切な国民の文化財を守ろうということで、文化財保護法が施行されて、昭和30年から1月26日を文化財防火デーに設定された。消防関係者からアドバイスいただき地域の文化財を守って行きたい。」と訓練の意義を語っておりました。



放水訓練の様子

人物探訪

緒立 佐藤 勉さん

初回は、黒崎中学校バドミントン部コーチの佐藤 勉さんをご紹介します。

佐藤さんはコーチを引き受けてから20年を経過しましたが、熱心な指導で学校・生徒・保護者・バドミントン連盟から抜群の評価を得ている指導者です。

その指導方針は公明・公正で日々寝食を忘れての指導は部員達にも大人気です。

佐藤さんの目標は、県大会制覇、全国大会出場と聞きました。大きな目標を目指して頑張ってください。『応援しています』