

うきうき元気塾 介護予防講座

脳梗塞予防と生活習慣病

福祉部会

ある日突然、手足や半身のまひやしびれが起こり、手にした箸や茶碗を落としたり、言葉がうまく出なくなる「脳梗塞」。

高齢化に伴い脳梗塞の後遺症に悩む人が大勢いることを知り、福祉部会では地域の人から知っていたため「脳梗塞」を「介護予防講座」のテーマに取り上げることとしました。

11月8日(月)真砂会館には80人を越える参加者が集まり、皆さん真剣な面持ちで講師の話をお聴いたり、メモを取っていました。



脳梗塞は脳の血管が詰まり血流が途絶えることにより脳の神経細胞の機能が失われ、手足のまひや痺れ、体をうまく動かせないと言った運動障害・感覚障害・言語障害などが突然起きる病気で、前述のように①脳や頸部の太い血管が詰まるアテローム血栓性脳梗塞

②心臓疾患が原因で起こる心筋梗塞

③管が詰まるラクナ梗塞

の三つのタイプがあり、血管が詰まった場所により障害や症状に差があるといわれています。いったん脳梗塞になると、障害にわたり大なり小なりの後遺症が残り、本人は勿論、介護する家族や家計にも大きな負担を強いることにもなります。

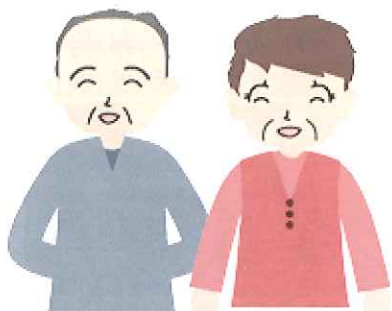
脳梗塞を

予防するには

脳梗塞は生活習慣病と言われる血圧・糖尿病・高脂血症・心房細動のある人が罹りやすいと言われています。生活習慣病のある人は脳ドックなどで検査を受けることも必要かと思えます。

また、食事や運動、禁煙、節酒など日常生活を改善し、脳梗塞の回避に努めることが大切です。

住み慣れたこの町で明るく丈夫に生きましょ



にいがたなぎさの植物そだて隊

本日のそだて隊は、緑に覆われた砂浜を守るために、みんなで海浜植物を調べて種を集め、種蒔き作業を行います。

**みんなで考えよう！
新潟海岸の砂浜は、なんでなくなったのかな？**

前第7号の「飛砂問題解決に向けて」で紹介しましたが

「にいがたなぎさの植物そだて隊」の活動が真砂小学校区コミュニティ協議会主催、信濃川下流河川事務所、市共催で10月16日(土)行われまし。前夜は強い風雨で、当日の朝も風が強く大勢集まるかどうか心配でしたが、地域から子供たち35名大人60名、信濃川河川事務所(国交省)、市、新潟砂丘の会(ボランティア組織)等20数名総勢110名、120名の参加があり賑やかで、楽しい催しでした。

午前9時過ぎ頃から、集合場所のなぎさあれあいセンター「ゆうやけこぼり」に強風の中を三々五々集まり9時30分から始まりました。当コミ協根本生活環境部会長の司会で若林コミ協会長の挨拶に始まり、行政側参加者、ボランティアの会参加者からの挨拶、紹介の後、信濃川下流河川事務所海岸課作成の「海辺の観察ノート」小冊子が配布され、担当者からこれに基づいて本日のメニュー説明が有り、そのあと外に出て活動に入りました。



最後に近隣の町内にある店で作ってもらった豚汁がふるまわれ、そこで持参した弁当や、おにぎりや、おにぎりを食べる人たちもおりました。



- ### 本日のメニュー
- 今日のミッションの説明
 - ・今日のミッションの説明「新潟海岸を学ぼう」「砂浜を守るために」
 - ・今日の約束～けがをしないために～
 - ミッション1
 - ～海岸植物を探そう・学ぼう・種を取ろう
 - ・おなじものを見つけよう
 - ・海岸植物で遊ぼう
 - ・種を取ってみよう
 - ミッション2
 - ～集めた種を蒔こう
 - ・種蒔き場所を観察しよう
 - ・種を蒔こう
 - ミッション3
 - ～海辺で遊ぼう・作ろう
 - ・砂絵づくりにチャレンジ!
 - ・貝殻標本を作ってみよう
 - まとめ
 - ～今日のミッションでわかったことは!?

三つの班に分かれ「砂丘の会」の人たちから植物の名前等教えてもらいながら種集めをし、所定の場所で砂に5cmくらいの穴を沢山掘り、行政側が用意した種と合わせて撒きました。



撒いた種はコウボウムギ、ハマヒルガオ、ハマボウフウ、スナビキソウ、ケカモノハシ

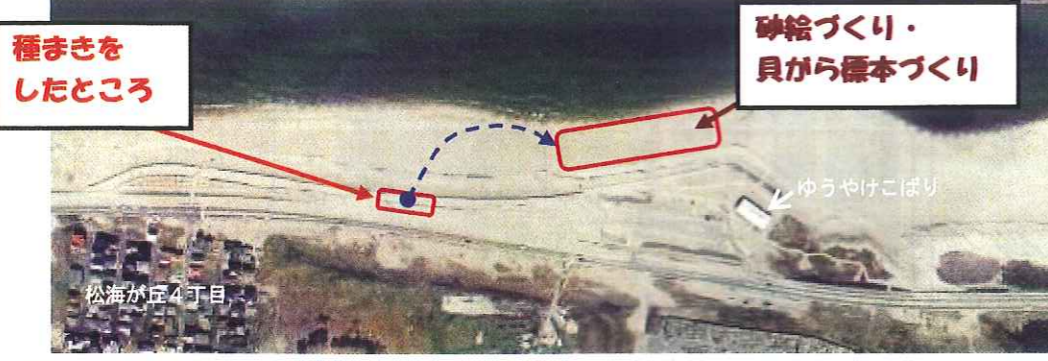


一方で行政側から参加された方々の熱意も感じられました。特に「海

辺の観察ノート」は子供たちにも大人にも、興味をそそるように豊富に写真を載せ良く編集されていると感心しました。又ボランティアで参加して下さった新潟砂丘の会の方々も現場で熱心に教えて下さいました。お陰で海辺の植物

がこんなにも沢山あるのかと実際に見て認識を新たにしました。

来年の今頃は今年撒いた種が芽を出し少しは成長しているかもしれません。毎年少しずつ続けて行けば、いつかは海浜植物に覆われることでしょう。この様な催しは根気よく続けていければ良いのです。



今年度も海岸林先進地視察

上越市大潟区(旧大潟町)

県、新潟地域振興局農林振興部主催で今年も海岸林先進地の視察が10月28日(木)実施され当コミ協の若林会長はじめ地域内の関係者16名が参加しました。

Hobbyおがた

視察先は上越市大潟区内で活動している三団体の活動の報告と、活動場所でした。

洪柿浜松霧の会(しょうろの会)

「昔はこの浜に松露が出ていたなあ」という「つぶやき」から出発、その浜を取り戻す活動を7名で開始、苦勞を重ねて98年春には5ヶ所で30ヶ以上の松露が確認できるまでに。

「だいまま会」

松露が出る林づくりが活動の中心になり2007年には県の緑の百年緑化物語緑化推進委員会から「緑化功労賞」を受賞し、県と地域の町内会や住民から協力を得る活動に発展させています。

「だいまま会」

目的はボランティア活動で犀潟町内の保安林の黒松林の手入れや植樹作業等による美しい森づくりを通じて会員相互の交流・親睦を深め、健康な心身づくりをすること。

松露とは？担子菌類腹菌目のきのこ。四、五月頃海浜の松林の下の砂中に生える。直径1~5センチメートルの球状で、色ははじめ白色、掘り出すと淡黄褐色になる。特有の松の香りがあり、吸い物の種などにする。



文化部会報告

「写真の撮り方講座」

8月24日新潟フジカラーの浅井さんを講師にお招きして、多数のご出席のもと、写真の撮り方の基礎を2時間にわたり詳しく教えていただきました大変好評でした。



「真砂小学校の文化祭への参加」

10月31日開催の文化祭で真砂小学校の生徒さんと地域の人たちとの交流をはかる一環として「ふれあい広場」に第2回目の「写真展」を開催致しました。今回は写真の他に「絵手紙」作品で参加された人も有り充実した展示になりました。



会場には昨年優勝した生徒さんや父兄の観覧者が訪れ熱心に意見を伺った姿が印象的でした。



生活環境部会

飛砂対策で「正木」の試し植

11月22日(月)午後、生活環境部会が中心になり、若林会長、松田・佐野副会長はじめ役員等13名で、海岸道路(402号線)海側、「ゆうやけこばり」の南側の砂丘に正木の試し植を100本行いました。苗木は赤塚の農協から購入しました。

当該場所が一番「飛砂」が激しく、松海が丘四丁目の住民生活や交通の

障害となっていて、区でも例年、除砂に大きな費用を投じていて対応に苦慮しているところです。

赤塚では畑の飛砂対策に計画的に「正木」を植栽して成功していることにヒントを得て、当該所での「試し植」となりました。これが成功すれば、今後の対策の一つとして期待できます。

尚、区役所建設課から2名の応援を得て行いました。



火災報知器設置状況結果報告

設置戸数は、49.7%でした。

地域防火・防犯部会

火災が発生した時の死亡者の60～70%が逃げ遅れによる、ということが最近テレビなどで報道されています。

火災報知器は平成23年5月末日までに設置が義務づけられています。大切な命、家財、生活の場を守るためには、この設置は必要不可欠なものだと思います。

そこで当コミ協、地域防火・防犯部会では各自治会の皆さんにご協力をお願いし火災報知器設置状況を調査させていただきました。調査に協力していただいた自治会は11自治会、1809戸でした。その結果を報告させていただきます。

- | | |
|-----------------------|--------------|
| 1. 火災報知器設置戸数 | 899戸 (49.7%) |
| 未設置戸数 | 910戸 (50.3%) |
| 2. 今後設置予定戸数 (未設置戸数の内) | 622戸 (68%) |
| 3. 器具の斡旋希望戸数 (器具個数) 数 | 210戸 (276個) |

火災報知器の斡旋を希望する家庭がかなり多く見られます。これについては各自治会で対応するのが早道だと思われまますので、よろしく御願いたします。

ちなみに全国、新潟県の設置状況は、最近のテレビ報道によると、全国で58.4%、新潟県42.9%です。

編集後記

今回は飛砂対策に関する活動が活発におこなわれたため、その特集号のような形になってしまいました。どのような事柄でも結構です、皆さんからの情報、投稿、写真等どしどしお寄せ下さい。次回第9号の締め切りは23年3月15日です。早めに投稿をお願いします。