

さくらの里

第38回 蚕桑地区研究集会

「東日本大震災からみた地域医療」

石巻赤十字病院院長 金田巖氏

蚕桑地区研究集会が3月4日に開催されました。今年度から分館発表がなくなり、講演会のみとなりましたが、総務部会で講師の方を考えてくださり、地元蚕桑8町内出身で、現在石巻赤十字病院院長の金田巖さんをお呼びすることにしました。

先月のセンター報に載せたところ、同級生や西田尻の方など、役職以外の方も多く聞きに来られ、総勢72名になりました。



講師の金田氏

金田院長には、石巻赤十字病院が今の場所に移転した経緯や東日本大震災の時の病院の様子などパワーポイントを使ってお話いただきました。

災害時、施設内の人命は守られ、建物や設備に致命的な被害がなく、災害医療を活動することが可能だったことが幸いしました。



消防第一分団も法被を着て参加

普段から災害時マニュアルを整備し机上と定期訓練の積み重ねが、災害時に実行されたとお聞きしました。

災害時、ライフライン面で、水道は貯水の利用、電気は自家発電で2、3日しのぎ復旧に至りました。エレベーターが停止し、復旧に時間がかかり苦労されました。

石巻管区内で救急車は17台中12台が被災、自衛隊やヘリによる患者が次々と搬送されました。

多くの患者の受け入れと、透析患者や在宅酸素療法の方の受け入れ、



同級生の紹介をする五十嵐さん

要介護者の受け入れを病院のエリアを区切って対応されました。

様々な組織から医療チームが派遣され、「石巻圏合同救護チーム」を立ち上げ、対応に当たっていただき、助けられたそうです。

また、勤務されていた方は、今は今ままでありますが、家族を亡くされた方、家の全壊、半壊など被災した職員に対して、宿泊先を確保するなどの手厚いフォローがあったとお聞きしました。

被災した方は、自分の健康に留意する余裕がなく、健康診断を受けずに悪くなる。先生は、安定した日常生活がなくして健康の維持は困難だと話され、講演を聞いた方は、当たり前前の日常がいかにかに大切か、震災から7年を目前に深く心に刻まれたようです。

活き粋き学級 閉級式

3月7日(水)、パレス松風で活き粋き学級閉級式を開催しました。23名と大勢の方に参加いただき、地域包括支援センターの海老名保健師さんから口コモ予防のお話をお聞きしました。

「口コモ」とは、筋肉・骨・関節などの働きが衰えることで、立つ・歩くといった機能が低下している状態のことで、放っておくと介護が必要になるリスクが高まります。いつまでも元気で自分の足で歩き、健康寿命を延ばすために、今日から始めることが大事だということで、運動を教えてくださいました。



その後、温泉に入り、おいしい昼食を囲みながら今年度の活動を振り返り、「みんなが集まって話できるのはいいなあ。また次回も元気で会えね！」と再会を約束していました。



こぐわキッズ広場



3月3日(土)、今年度最後の事業として、健康づくり推進員蚕桑支部、町健康福祉課、農林課との共催でケーキ作りを行いました。

19名の参加者は、お米のとき方や包丁の使い方、いり卵の作り方を丁寧に教えていただきました。丸いケーキの型にいり卵を敷き詰め、ほうれん草を混ぜたごはん、鮭を混ぜたごはんを順に詰めました。お皿の上でひっくり返すと見事な3色のケーキができました。子ども達は、「わーっ！」と歓声をあげました。

そして、ハムやチーズを型抜きしたものを、ミニトマトなどをきれいに飾りつけ、食べるのがもったいないような、すてきなケーキが完成しました。ちょうど、ひな祭り当日だったので、家に持ち帰って家族みんなで、おいしく食べたのではないのでしょうか。

折り紙教室

2月15日(木)、今野國善さん(東高玉)を講師に折り紙教室を開催しました。今野さんは、文化祭に毎年、精巧で緻密な折鶴を出展してくださっています。今回は千支の戌の折り方を教えていただきました。簡単そうに見えてなかなか手強く、参加者のみなさんは、悪戦苦闘しながら完成させていました。

今野さんは、独学で折り紙を学んだそうです。新しいことへの挑戦や努力し続けることで、活き活きと毎日を過ごされている様子に参加者も感心しておりました。



むつみ学級 閉級式

今年度の振り返りと、来年度の要望をアンケート方式でお聞きしました。次に、ラフターヨガネット長井支部長の石川嘉智子さんより笑いヨガを教えてくださいました。

「笑いヨガとは、「笑い」と呼吸法を組み合わせた健康体操」で、笑うことで多くの酸素を取り入れ心身共にスッキリ元気になる効果があります。むつみ学級生はのみ込みが早く、笑いの輪が広がり笑顔で閉級式を閉じました。



むつみ学級の閉級式を3月15日(木)に開催しました。最初に、

ワインの夕べ

2月17日(土)、鮎貝コミセンとの共催事業「ワインの夕べ」を1年ぶりで開催しました。当日は荒れ模様でしたが、13名の方に参加いただきました。最初に、ワインソムリエで料理店主の佐藤大さんからワインにまつわる楽しいお話をお聞きし、9種類のワインとそのワインに合う料理をたっぷり堪能しました。

リラックスした雰囲気の中、ほろ酔いでおしゃべりも弾み、日頃の疲れを癒しながら、楽しい時間を過ごしました。「今度は佐藤さんのお店にもぜひ行ってみたいね。」と、みなさん大満足の様子でした。

←佐藤大さん
↓談笑する参加者



体育振興会役員研修

ストレッチポール体験会

2月17日(土)、体育振興会の役員研修を行いました。今年、山口の菅悟さんに講師をお願いし、「ストレッチポール」を体験しました。最初に「ストレッチポール」の使い方をお聞きし、ゆっくりとポールに寝てみました。手を床にすべらせたり、足の裏を合わせ開脚し、ゆっくりと身体をほぐしていきました。ストレッチポールから降りてみると、腰の部分がピタッと床につくのが体感できました。また、体幹を鍛えるストレッチを習い、手、足を伸ばしたり、前屈を行いました。「痛て〜」という声があがっていましたが、運動前ではできなかった動きが楽になり、効果を感じることができました。



ストレッチポール教室

2月19日(月)、11名の参加者でス

ストレッチポール教室を開催。最初に、自分の身体の状態(動き)を確認し、講師の菅悟さんから呼吸法や骨盤底筋群を鍛えるひめトレを教えてくださいました。

次に、ストレッチポールの上に乗って、背中や肩周りの凝り固まった筋肉をほぐし、始める前の体の状態と比較すると、驚くほど体が軽く楽になるのがわかりました。

わずか1時間でしたが、ほとんどの方が効果を実感され、早速、道具を購入された方もおられました。



見守り ありがとうございます

今年度の青色パト車の運行は、蚕桑小学校児童との対面式を皮切りに、防犯連絡員、民生児童委員、むつみ学級生、青色パト車協力者、防犯・防災部会員延べ90名(40回実施)の方に協力頂きました。大変ありがとうございます。防犯協会蚕桑支部では、来年度もコミセン車を使った青色パト車の活動を行っていきます。同乗者を随時募集しておりますので、ご協力頂ける方は、コミセンまでご連絡下さい。

☆青色パト車運行
毎週木曜 午後3時から約1時間

平成29年度 各専門部会から活動報告と今後について

総務部会

部長 福嶋亮一

平成29年度の総務部会の活動は、10月22日(土)第2回目の鍋まつり、1月6日(土)の新春のつどい、3月4日(日)の研究集会と地域の皆さまにご協力いただき、成功裏に終わることができました事、お礼申し上げます。

また、スタッフ(総務部)の皆さま方より多大なるご支援をいただき感謝いたします。来年度からは各部の名称も変わり「総務部」は「地域すこやか部」に生まれ変わります。事業内容は、

- ① 婚活・結婚支援
- ② 子育て支援
- ③ 食文化の伝承と健康づくり
- ④ 介護予防と高齢者支援

といった内容です。今まで同様、ご要望等がございましたら、地区の区長さん、町内長さん、民生委員の方、蚕桑地区コミュニティセンターまでお申し出ください。



地域づくり部会

部長 湯澤信弘

今年度は、湧泉パークの草刈り作業(2回)と第14回高玉芝居定期公演の手伝いを担当しました。湧泉パークは管理委員会が主体で、昨年度から部会が支援しております。施設内の外灯やベンチ等が老朽化し、修理整備が必要となっております。

高玉芝居の定期公演は、町内外約300人の観客が来場し、演目「上州みやげ仇討桜」を観劇いただき、掛け声などが飛び、舞台と観客が一体となり盛り上がりました。蚕桑小学校の4年生が総合学習で父母と観劇し、地域の伝統文化に触れていきたいと思います。



生涯学習・体育部会

部長 小口利春

生涯学習・体育部会の主な活動は文化祭でした。当日都合がつかず不参加の方が多く、理事や分館の方に手伝ってもらい何とかできました。綿あめや金魚すくいなどに子どもたちが長蛇の列を作り、楽しんでもらえたのかな、と思っています。

生涯学習・体育部会独自の活動ができたので来年度は「生涯学習部」となり、メンバーも若干変わりますが何か新しい活動を皆さんの協力で行っていきます。

防犯・防災部会

部長 加藤晃一

防犯防災部会では例年と同様概ね2ヶ月に1度定例会を持ち、地区内の事件事故の発生状況などの情報交換を行うとともに、4月に蚕桑小学校を会場に青パト隊の出発式を開催、7月から8月の夏休み期間中部会員を中心に青パトによる広報活動を行いました。土砂、風水害関連の研修会は都合により開催できませんでした。

今後の活動については、今年度策定された蚕桑地区桜の里づくり計画書で示されたテーマに沿って行うこととなりますが、4月の青パト隊出発式は例年通り開催し、その後新たな体制で他関係する団体と連携を密にしながら安全・安心な地域づくりのための活動を展開していきたいと思っております。



「生涯をとおりて学び合える地域づくり」をテーマに、古くから受け継がれた文化を継承し、生涯学習・生涯スポーツに多くの方に参加いただきたいと思います。



介護予防教室のご案内

年齢を重ねてもいつまでも元気で、いきいきと充実した毎日を送るため、介護予防教室事業（元氣わくわく教室）を行います。この教室では、体力筋力向上と、認知症予防にもなる体操を定期的に行います。

◎対象 65歳以上の方（支援や介護が必要のない方）

◎場所 蚕桑地区コミュニティセンター
 ◎期間 4月4日（水）から
 週1回水曜日
 平成31年3月13日まで

※1年間通して週1回参加可能な方

◎時間 午前10時から11時30分

◎講師 白鷹町総合型地域スポーツクラブ
 ゆめスポしらたか「RO*KU」

◎利用料金 1回200円
 （送迎はありません）

◎申込み先 白鷹町地域包括支援センター
 ター係

3月29日（木）まで電話で申込みください。

※定員は20名です。先着順ですので、お早めに申込みください。

担当…白鷹町地域支援センター係
 電話番号 86・0112

しらたか古典桜の里 さくらまつりのお知らせ

◎日時 4月14日（土）～29日（日）（終了は開花状況によって変動します）

◎メイン会場 釜の越農村公園（無料駐車場あります）

◎イベント さくらさくらステージ

☆4月15日（日）出演団体☆

- ▼さくらの保育園 11:00～11:20
- ▼荒砥高校吹奏楽部 12:00～12:30
- ▼マルベリーズ 12:45～13:15

☆4月22日（日）出演団体☆

- ▼たけさんのバルーンアート
- ▼「紙芝居上演」

☆4月21日（土）高玉芝居公演☆ *荒天候中止

12:30～舞踊 13:30～芝居

演目：三保の松風 ～しぶきの仁義～



マルベリーズのメンバー

青パト巡回の出発式を行います

◎日時 4月12日（木）午前8時

◎場所 蚕桑小学校

☆防犯連絡員、青パトにご協力いただいている方々ぜひ、ご参加をお願いします。

当日は警察のパトロールカー、企業の協力車、センターの青パト車で蚕桑地区内を巡回します。



←昨年のさくらまつり

靴を間違っていないですか？

3月4日の研究集会において、靴の間違いがありました。黒のダンロップのスノトレです。持ち主のものと色が違います。

心当たりの方は、コミセンまでご連絡をお願いします。



これからの予定

- 3/29(木) 防犯・防災部会
- 4/ 1(日) さくらの保育園入園式
- 4/ 2(月) 辞令交付式
- 4/ 7(土) 蚕桑小学校入学式
- 4/12(木) 青色パト巡回出発式
- 4/14(土)～ しらたか古典桜の里
さくらまつり



地域おこし協力隊 遠藤真司

こんにちは！
 なんだか気持ちが悪くウキウキする、そんな春が近づいてきていますね。

そんな春うららかな陽気とは裏腹に年度末、バタバタと過ごしております。

さて、先日は青森県三八地域よりしらたか木の駅プロジェクトの視察・研修に16名様がお越しくださいました。

山形県・白鷹町の森林の現状、森の健康診断について、しらたか木の駅の実績など交えながら意見交換をしました。また、しらたか木の駅代表の小林真さんが現在実施している現場にて重機のデモンストレーションを行いました。

色々お話しする中で、場所は違えど熱い気持ちで、森林の現状と環境整備を考えているのは、皆共通しているんだなと再認識しました。こうして繋がっていく事で、力が生まれていい方向に向かっていくのだと思います。



おめでとうございませう

田勢秀輔氏 「交通安全賞章緑十字銀賞」

田勢秀輔さんが、この度警察庁長官・全日本交通安全協会連盟表彰の交通安全賞章「緑十字銀賞」を受賞されました。

2月18日に、パレス松風を会場に祝賀会が盛大に開催され、約110名の方が参加されました。田勢さんは、交通安全の重要性を深く認識し、長井地区交通安全協会蚕桑支部の数々の役職に就任、また、白鷹町交通安全対策協議会の副会長としても尽力されました。



奥様にも感謝状が贈られました

山柳

蚕桑交柳社作品

課題 「雑」

雑草の強さで生きる共白髪

用件は最後雑談小半日

雑念を払い一心神の前

課題 「焦る」

集落の崩壊近しみな焦る

のんびりと焦りはないが耐えて越す

天国は焦らずユックリ逝くところ

ユーモア句

雑巾をしぼる位に財布しめ

焦りとは違う貧乏揺すりです

臯月 案柳 耕心 凡古 笑柳 四蹴 八重 一杯

「元気に戻ってきてね」 大鮎貝川で鮭放流

大鮎貝に鮭をよぶ会（今野國善会長）が主催し、3月6日（火）にサケの稚魚の放流が行われました。最初に内水面水産試験場の早坂さんから蚕桑小学校の2年生が説明を受けました。18名が参加し「大きくなって戻ってきてね」と声をかけバケツから稚魚をやさしく放していました。



あとがき

あんなにあつた雪もいつの間にかぐつと少なくなり、春の訪れを感じる今日この頃です。

春は別れと出合いの季節です。この度、卒業を迎えられた方、おめでとうございます。我が家も次男、長女が卒業し、新たな一歩を踏み出します。

コミセンも3年が経過し、30年度は節目の年となりそうです。まだまだ試行錯誤の繰り返しですが、地域の方に足を運んでいただけると、張り身近なコミセンを目指して頑張っています。（まるかわ）