



コロナ禍での女性部活動奮闘

盛況だったバザー

秋も深まった11月20日(土)、中央公民館で「ふるさとまつりinかさま」が開催されました。大勢の人出で賑わいをみせていました。東支部はバザーに参加した支部役員や女性部員、また有志の方たちから提供された品物を前日に値付けして、当日朝早くから品々を陳列し、来店を待ちました。

販売開始早々から並べた衣料、日用品、タオル類、食器など次々と売れて大忙し。1枚1個でも多く売れるよう、みんなで頑張りました。まだまだ新型コロナウイルスの影響があり、厳しい感染対策の中でしたが無事終了してホッとしてしました。



五平公民館でのバザー品の準備



準備OK あとはお客を待つばかり

配食サービス

11月27日と28日の2日間、わたり、女性部として今期初めての活動となる、70歳以上の一人暮らしの希望者にお弁当を届ける配食サービスを実施しました。例年ですと手作りのお弁当を届けていましたが、まだ新型コロナウイルス感染拡大が心配されますので、今回は市販のお弁当で

対応させて頂きました。4ブロックの希望者72名の皆様に民生委員の方から届けて頂きました。このお弁当を楽しみにして頂いている皆様に手作りのお弁当をお届け出来るように、1日も早く普通の日常を取り戻したいものです。



いつもと違った配食準備

東支部から 年度末に寄せて

支部長 鈴木 義雄

令和3年度も、コロナの顔色をうかがいながらの1年でした。折角、区長さんにも代表して役員会に出て頂き、さまざまな支部活動の良いところ悪いところを見て頂くと思っていたのですが、肝心の活動が制限されて、そのようにはなりません。

その代わり、逆にこんな年でもなければ出来にくい事として、支部の女性部(旧あずま会)を元気づけることに力を入れて来ました。東支部には現在、約70名の女性部員がおり、それぞれの地区に分かれて、主に高齢者対象の小旅行や食事会、また配食や登校児童のための立哨などを行っています。

今年度はこれらの全てが出来たわけではありませんが、少しでも住みやすい地域をつくる上で、全員が地域住人でもある女性部の役割は大きなものがあると思います。ところが、この女性部員のなり手が少ない、という話を耳にする事が多くなりました。

このままでは、女性部は無くなってしまう? こうした問題意識から生まれた「特別委員会」は、各方面から意見を頂くなどしながら現在進行中です。どんな結果が出るか全く不明ですが、これをお読みの方々にはぜひ女性部の存在と実情を知って頂き、気に留めて頂ける事を期待してやみません。

健康生活

積極的に体を動かして 健康的な体を

友部接骨院 坪松 徹先生

皆さま、初めまして。

(株)TSUBOMATSU代表取締役の坪松徹です。平成元年に友部接骨院を開院し、約30年間で培った接骨院での経験や知識を活かし、平成29年に併設リハビリデイ、令和元年に附属リハビリデイを開設しました。地域の医療・予防介護を担う地域包括ケアシステムの一員として健康寿命延伸のためにお手伝いさせていただきます。

リハビリデイでは65歳以上の高齢者を対象として、「これから住み慣れた地域で自分らしく過ごす」ために、機能訓練を3時間実施しています。接骨院同様のマンツーマンの個別リハビリを中心に物理療法やマシントレーニングや転倒予防・膝痛体操の運動療法を行い、寝たきり防止や痛みの緩和を目指しています。併せて、高齢者の社会参加活動を促進することで家族

以外の交流を図ることも目的としています。

中高年の皆さまは膝痛や腰部痛に悩まれていますか? 今や国民病とも呼ばれ、コロナ禍でリモートワークが急激に増加したことにより、運動量が減少したことも要因とされています。

特に女性に多い中高年の膝痛は、痛みが伴うと歩行や膝を動かすことが億劫になり、どうしても活動量が減少してしまいますよね。安静にしがちではないでしょうか。実は反対で、動か

かくほぐすことが、痛みを緩和する上で重要なことです。膝が痛いとおもって裏の筋肉が硬くなってしまう。十分にマッサージして柔らかくすることで膝痛は緩和される傾向にあります。この内容を読んで当てはまる方は是非、太もも裏の筋肉を揉んでみてください。また、春風の中、散歩をしたり適度な運動をしたり、積極的にからだを動かして一緒に健康的なからだを目指していきましょう。

感知表示信号機のある交差点

広報紙「ひがし」愛読者の皆さん、写真の交差点はどこでしょうか？

東へ行けば水戸方面。
南に行けば旭町方面。
西に行けば友部市街。
北へ行けば自称クリニック通り。

毎日約1000台の交通量があり、友部地区で1か所だけの感知表示機能が点灯する信号機です。感知してから45秒待てば青信号に変わります。他の車感知信号機ではいつ変わるのか、イライラする時もあります。早く他の信号機にも導入されるといいですね。



あと何秒で青信号に変わるのかな？ (柿橋交差点)

浄化センターともべを見学

平成4年4月に運転を開始した浄化センターともべは、令和元年から2か年で新しい汚水処理施設の増設を行っており、この度(2021年1月12日)、処理施設本体工事が完成し、施設の見学会が開催された。笠間市役所職員を含めた一般の見学者は約10名程度で、工事関係者約20名と一緒に見学した。

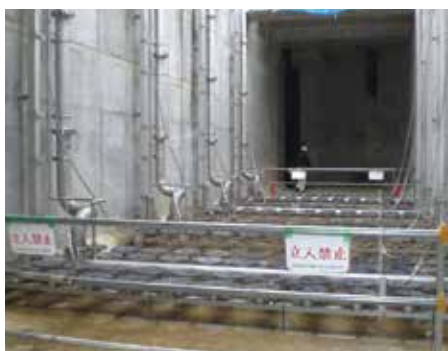
②最終沈殿池施設

反応タンクを出た汚泥は最終沈殿池という水槽で、きれいになった水と活性汚泥を分離し、上澄み水を消毒後に涸沼川に放流する。

浄化センターを見学したことで、汚水が色々な工程を経て、河川に放流されることが分かった。



最終沈殿池



反応タンク底

第18回グラウンドゴルフ大会開催

穏やかな天気恵まれた11月16日、柿橋グラウンドにて約100名の参加者が集い、グラウンドゴルフ大会が盛大に開催されました。コロナ禍で協東支部主催の行事がほとんど中止される中、豪華な賞品を用意し、2年ぶりの大会となりました。ホールインワンが30本で、皆さん元気に楽しい1日を過ごされました。

来年度もコロナに負けず計画していますので多数の参加者をお待ちしています。

【男性の部】		
優勝	後藤 昇	(きらくの会)
2位	塙 昇	(香友会)
3位	友部 正直	(西飯田長寿会)
【女性の部】		
優勝	原田 一枝	(きらくの会)
2位	大塚 典子	(西内郷ほのぼの会)
3位	佐藤 典子	(富士寿友会)



男性の部 入賞者

中央支部と東支部の交流会

12月10日、地域福祉センターともべで中央支部広報委員会と東支部広報委員会の交流会を開催しました。中央支部と東支部は隣接しており、同じ友部小学校区に所属しています。当日は執行部の役員も出席し、お互いの支部組織および広報委員会の活動について話し合いました。

中央支部は広報紙を年間3回発行しており、発行ごとの会議開催は多いが、短時間でまとめていました。紙面は東支部に比べひと回り大きく、文字間隔も大きく、見やすいものでした。



盛り上がった支部交流会

今後の予定

- 4月17日(日) 令和4年度代議員会
- 令和4年度女性部総会
- 6月14日(火) 第1回輪投げ大会

編集あとがき

生活の中では意外と変化に気が付かないもので、鈍感な男性は、女性が髪を切っても気づかなく、髪を切ることを買います。

広報紙についてもタイトル「支部だより ひがし」の背景が第157号から、発行日の西暦表示が第158号から変わったことに気づきましたか？以前は背景の中にタイトル「支部だより ひがし」の「だ」と「が」の濁点が紛れ込まれており、背景を変えることで見易くしました。また西暦表示は便利さによって変えたものです。このように広報紙を見やすく、楽しめようという広報委員は日々努めています。(内田利二)



商品貰って思わずニコリ