笠間市社会福祉協議会

北川根支部だより

第124号

発行日　平成26年９月２０日
発　行　笠間市社協北川根支部
編　集　北川根支部広報委員会
印　刷　㈲クリエイティブサンエイ

「健康寿命」を延ばしましょう

副支部長　水田　諭

２０１３年の日本の平均寿命は、男性80・２歳（世界４位）、女性86・６歳（世界１位）と世界に冠たる長寿大国ですが、残念ながら“生存している”ことと“健康である”ことはイコールではありません。長寿者には、認知症や寝たきりの人も含まれているのです。議論のある胃ろうや人工呼吸器も含め医学の進歩も平均寿命を引き上げているように思われます。

２０００年に「健康寿命」という概念がＷＨＯ（世界保健機構）により公表されました。「健康寿命」とは、日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のことです。

別表は、世界の平均寿命と健康寿命をまとめたものですが、日本は男女ともに「要介護期間」（平均寿命－健康寿命）が、主要国の中で最も長いことがわかります。この事実は、「平均寿命の長さ」の陰に隠れ、あまり知られていないように思われます。

「健康寿命」を延ばし、「要介護期間」を短縮させることが、生活の質（ＱＯＬ）を向上させることになります。厚生労働省は、「健康寿命」を延ばすために「スマート・ライフ・プロジェクト」を発表し、次の３つのアクションを提案・推奨しています。

１「適度な運動」～毎日10分の運動でも基礎代謝を高める。
２「適切な食生活」～一日の野菜摂取量を100ｇ増やす。朝食をしっかり摂る。
３「禁煙」～喫煙は健康寿命を縮める要因。

これらのアクションを実践することにより、自分の健康は自分で守ることに努め、「健康寿命」を延ばして人生を大いにエンジョイし、生活の質を向上させたいものです。

主要国の「平均寿命」と「健康寿命」

国　名	平均寿命	健康寿命	要介護期間
日本(男性)	79.6歳	70.4歳	9.2年
日本(女性)	86.3歳	73.6歳	12.7年
ドイツ	78.7歳	71.8歳	6.9年
イタリア	79.7歳	72.7歳	7.0年
スペイン	79.6歳	72.6歳	7.0年
中　国	71.1歳	64.1歳	7.0年
ノルウェー	79.1歳	72.0歳	7.1年
イギリス	78.2歳	70.6歳	7.6年
フランス	79.7歳	72.0歳	7.7年
アメリカ	77.3歳	69.3歳	8.0年

※日本は2010年厚生労働省、他はWHO（世界保健機構）

北川根支部研修（バス）

※後日、参加者を募集します。

日時：平成27年１月28日（水）

場所　足利学校、鑁阿寺（ばんな）、佐野厄除け大師を歩く

【北川根支部研修（概要）】

［行き先］足利学校・鑁阿寺（ばんな）と佐野厄除け大師
［期　日］平成27年１月28日（水）
［行　程］友部小学校脇駐車場（８時40分発）→友部IC→壬生PA→足利学校・鑁阿寺（ばんな）・大津栄新館（昼食）→佐野厄除け大師・観光物産館→壬生PA→友部小学校脇駐車場（17時00分着）予定
［定　員］先着４０名（バス１台）
※後日、各区長等を通じて参加者を募ります。

わが地域④

随分附（なむさんつけ）区

随分附と柏井の間を通っていたことが最近の発掘調査で明らかになっています。定住者がいたかどうかは分かりませんが、少なくともこの地域を人々が行き来していたようです。

◆　◆　◆

江戸時代になると記録が残っており、当初随分附村は秋田氏宍戸藩領となり、その後約40年間の幕府領、旗本知行を経て、天和二年（１６８２年）に松平氏宍戸藩領となりました。以後、幕末の混乱はありますが、明治二年（１８６９年）の版籍奉還まで、約200年にわたって宍戸藩に属しました。なお、地区内の二所神社は正徳二年（１７１２年）に創建され、祭神は誉田別命（ホンダワケノミコト）と建御雷命（タケミカヅチノミコト）と伝承されています。

近代の町村は、明治21年（１８８８年）に成立しました。このときの北川根村（湯崎、住吉、長兎路、仁古田、柏井、随分附）の戸数は併せて301戸人口は２００６人と記録されています（小室昭氏、笠間市の歴史初心者向き講座資料）。

昭和40年代に入って、細い川と畦道で区切られた随分附の水田地域は、枝折川を中心に耕地整理されました。しかし、一歩山林地区に入ると、景観は私の子供時代とほとんど変わっていないように思います。「年々歳々花相似たり、歳々年々人同じからず」でしょうか。（鶴田　浩一）

随分附　二所神社（1712年創建）

◆　◆　◆

さて、随分附地区にはいつ頃から人が住んでいたのでしょうか。奈良時代（700年代）の常陸国府（石岡市府中）以北の古代官道が、安侯駅（笠間市上安居）から北に向かって

≪合同茶話会のお知らせ≫

行先　鹿島神宮・道の駅いたこ

お昼は　鹿島セントラルホテル

実りの秋を迎えました。猛暑を乗り切り皆様お元気にお過ごしのことと思います。今年の合同茶話会は、昭和16年12月31日以前に生まれた73歳以上の方を対象に計画しました。

お忙しい事とは思いますが、秋の一日、一年ぶりにお話しを楽しみながら、樹齢数百年の木々に囲まれた神宮にお参りして来たいと思います。ご参加をお待ちしております。

日程は、下記のとおり３グループに分けて実施する予定です。（上野）

Ａグループ
平成26年10月30日（木）
仁古田東部・西部
石沢・湯崎・田向
岱長兎路・下長兎路
長兎路三区・東原

Ｂグループ
平成26年11月10日（月）
随分附本郷・新田
柏井・旭丘・柏井団地
旭ヶ丘団地

Ｃグループ
平成26年11月11日（火）
住吉新宿・住吉本宿
旭団地・西脇・長野
グリーンウッド
睦団地・西原・西原住宅
住吉団地・みどりの団地

編集後記

東日本大震災から４回目の夏を迎えた今年、大規模な災害があり、多くの犠牲者が出ました。大自然の力を謙虚に受け止め、ボランティア活動にも取り組みたいと考えます。（藤森）

女性部研修
復興ボランティア いわき市へ

六月三日、総勢三十名、いわき市に向かいました。まず、津波被害地域を見学。海に面した地区は、ほぼ片付けられてはありましたが、痛々しい傷跡を残す建物も少し見受けられました。豊間地区には、中学校の体育館が残され、その扉は押しつぶされたままで、目にした時は言葉もありませんでした。山間部の高台では、災害公営住宅があちこちに建設中のようでした。

さて、目的の九の浜、浜風商店街は、仮設整備の先陣を切って着工をした商店街です。全国からバスで、復興のお手伝いに行きたいと予約が埋まっているそうです。私達も、皆さんとお話をし、展示物を見、ビデオや写真を見、お買い物をして来ました。商店街を訪れてくれたお客様と心の交流を願って、『復興の花を咲かせようプロジェクト』を立ち上げたそうです。鉢付きの花の種を販売し、復興の花を咲かせてもらい、災害があった事を忘れないで欲しいという思いなのでしょう。花の種がつなぐ素敵な取り組みだと思いました。直売所での、私達のささやかな買い物もそれなりに復興支援になったことと思います。

見識を深めることが支援の第一歩である事を実感した研修でした。

今日も、いわき方面には、力強い追い風が吹いていることでしょう。

（上野）

いわき市九の浜「浜風商店街」にて（2014. 6. 3）

お弁当講習会に参加して

6月25日に、北川根支部女性部のお弁当講習会を、管理栄養士の小澤美智子先生の御指導のもとに開かれました。支部役員の方も含め15名の方が参加して下さいました。

まず、小澤先生の配食弁当の注意点として、食中毒の防止について

①菌を付けない

②菌を繁殖させない

③殺菌する

食品を購入する時の注意点、いたみにくくするためのポイント等の説明を受け、調理実習に入りました。本日の献立は、豚肉のポテト包み焼き、茄子の油味噌、小松菜としめじの磯辺和え、きゅうりの酒酢づけです。女性部のいつもの手際の良さで時間通り仕上がり、試食をし感想を述べ合いました。普段冷蔵庫にありそうな材料で、こんなにおいしいお弁当ができるなんて、今度我が家でも作ってみようなどという声が聞かれました。これから、今日の注意点を参考にして、高齢者へのお弁当作りを頑張って行こうと思っております。

（塩崎）

チャリティーサマーフェスタ 2014 INともべ

友部社会福祉会館
2014年８月30日

■24時間テレビ「愛は地球を救う」

8月30日、恒例の“チャリティサマーフェスティバルINともべ”が開催されました。今年もお赤飯で参加ですが、連日の不順な空模様が気になり、パック詰めをしながら祈るような気持ちでした。

でも、昼過ぎには天気も回復し、250パックの栗お赤飯が次々と売れ、40分で完売してしまいました。今年は、会員手作りの布コースターを90枚用意し、家族の方から和紙に絵を描いたコースターや布ぞうりを寄付して頂きましたので一緒に販売しました。いずれも好評のうちに売れ、北川根支部の売店は、開店わずか一時間で閉店しました。

販売は、支部の役員さんも協力して下さいました。売上の一部は社会福祉協議会の善意銀行に寄付し、チャリティに協力する事が出来ました。

（上野）

250パックの栗お赤飯や手作りの布コースター等を販売

球技大会を終えて

北子連支部長　土屋　嗣

社協北川根支部の皆様には、日頃より子ども会活動への温かいご協力と、多大なる補助金をいただいていることに心より御礼申し上げます。

おかげ様をもちまして、今年度も、北子連球技大会を無事に終えることができました。開会式で「感謝」の気持ちを忘れずにプレーすることを呼びかけましたが、礼儀正しく正々堂々とプレーする子どもたちの姿はまさに言葉通りだったと思います。

今後も、北子連の活動のさらなる充実を目指し、役員一同全力を尽くしてまいりますので、変わらぬご支援を賜りますようお願いいたします。

北子連球技大会
ソフトボール

大空子供会　浅野　颯太

七月十三日に北子連ソフトボール球技大会がありました。

初戦は、住吉子供会と対戦しました。ピッチャーがとても良いピッチングをしてくれました。その気持ちがみんなにも伝わりいつも以上に打てて、一回ごとにたくさん点を取れました。また、守備でも良いプレーが出て試合に勝つことが出来ました。

二回戦目は、湯崎・長兎路子供会と対戦しました。

二試合目勝てば優勝なので、一試合目よりもみんな気持ちが入っていました。みんな一試合目と同じ様にたくさん打ち、大量得点を取れました。一試合目ほどの点数は取れなかったけれど、勝つことが出来ました。

僕は、試合が終わって優勝が決まった時、これも監督やコーチやお母さん達のおかげだなと思いました。

監督やコーチには、忙しい中を熱心に指導をしていただきました。そのおかげでみんな上手になり優勝することが出来たと思います。

お母さん達は、暑い中を応えんしてくれたり、冷たいタオルで冷やしてくれたりして感謝しています。

本当に優勝出来てよかったです。

北子連　ドッジボール・ソフトボール大会

北子連の球技大会が７月13日（日）に開かれました

長兎路、湯崎子供会（ドッジボール優勝）

大空子供会（ソフトボール優勝）

がんばった球技大会
ドッジボール

長兎路子供会　上田　玲奈

七月十三日に球技大会がありました。私は長兎路・湯崎子供会でドッジボールのキャプテンになりました。私は、去年は外野で活躍することが出来ました。今年は去年とちがって、アタッカーをやることになりました。最初は皆にげているばかりで、チームがばらばらで何度も注意されました。このままではいけないと思い、キャプテンの私がアドバイスや声かけをしながら、チームをまとめていきました。去年の球技大会では、おしくも二位で悔しい思いをしたので、今年こそは絶対優勝するつもりで試合にのぞみました。試合に出られなかった低学年の皆も一生懸命応援してくれました。私はチームを守りながらも、せめてたくさんあてる事が出来ました。練習の成果もあり、一致団結して優勝することが出来ました。目標を達成することが出来て本当にうれしかったです。