

ふれあい

発行 町会 平群 長寿 会  
ふれあい情報部

「お出かけ健康法」を実行しよう

自立生活ができる「健康寿命」で奈良県一位を目指して

我々高齢者は常に病気や介護と向き合っていると云っても過言ではありません。実年齢よりも元気に若々しくありたいと願うのは当然ですが、日頃から努力している人と、あまり努力していない人に分かれてくるようです。介護予防・病気の結果もその「努力」に概ね比例してきます。ではどうすればいいのでしょうか。平群町は10年後に、要介護にならないで自立した生活を送れる「健康寿命(長寿)」奈良県1位を、奈良県は同じく日本1位を目指しています。奈良県ではその施策の一環として「お出かけ健康法」を推奨しています。

平群町では、町民の介護予防・健康づくりと健康寿命延伸のために「健診を受けて伸ばそう健康寿命」を標語として取り組んでいます。

因みに、平成25年度の健康寿命は県下で男性、女性とも15位ですが10年後には1位を目指しています。奈良県も男性13位、女性41位ですが10年後には全国1位を目指しています。

健診受診率は、平成26年度平群町の74歳までの国民健康保険加入者では44%(奈良県22.5%)、75歳以上では35%(奈良県22.0%)で、目標の60%にはもう一段の努力が求められます。また医療費(健康保険料)の低減効果には表れていませんが、

「知って・平群」

古里へぐりのロマンを探る

平群町ボランティアガイドの会

③石匙(いしざし)

中川 隆晴

今回は平群町のとても古い時代を取り上げます。

竜田川の南西250mの地点にある榊井西宮遺跡を調査している時に石匙が出土しました。

大きさは、高さが5cm・刀の幅が

全国的に健診受診率の高い都道府県ほど医療費(健康保険料)が低いことが分かっており、参考にしたいたいです。

一方、介護予防のためには日頃からの「健康づくり」が基本ですが、要介護になった主な要因から見ると①脳梗塞などの脳血管障害②認知症③骨折・関節障害が原因となっており、その原因も「喫煙」のほか、健康診断でないと判らない総コレステロール値や中性脂肪値などの脂質異常、血糖値などの糖代謝異常、腎臓機能低下などが考えられます。しかし、これらは異常があっても自覚症状が殆どなく「サイレントキラー」と言われるので、人間ドック

6cm・厚さが0.6cmと比較的小型の石器です。掘り出し時でも紙や紐を切ることができたそうです。二上山付近で採取されるサヌカイトと呼ばれる硬くて薄く剥がれる石をうちかいて作られています。

石匙の制作された年代は今から6千年前頃の縄文時代前期に作られたと推測されています。

石匙と言いますと石でできたスプーンを想像しますが、用途は動物の肉や皮を剥いだり鳥等の植物を切ったりする携帯用のナイフです。

1日平均「歩数」・「中強度歩行時間」と病気の予防の関係

| 予防できる病気          | 歩数    | うち「中強度」歩行時間 |
|------------------|-------|-------------|
| ① 寝たきり           | 2000歩 | 0分          |
| ② うつ病            | 4000歩 | 5分          |
| ③ 認知症・要介護        | 5000歩 | 7.5分        |
| ④ 動脈硬化・骨そしょう症    | 7000歩 | 15分         |
| ⑤ 高血圧症・糖尿病・脂質異常症 | 8000歩 | 20分         |

クを含む健康診断で早期に疾病原因が発見(把握)されれば生活習慣の改善だけで介護予防・病気の予防が可能になることが多いとされます。自覚症状が出てからでは手遅れになり重篤化したり長引いたりする原因にもなります。

健診を受診しない理由に①今まで病気がなかったことがない。②病気が見つければ怖い。などが挙げられる方が多いですが、ぜひこの機会に考え直していただきたいと思います。

県では健康づくりを推進するために、橿原市と王寺町に健康ステーションを設けました。王寺は、平成26年9月にJR王寺駅前のリーベル5階に開業しました。平群町の方も

既に100名以上が登録して活用されています。長寿会健康部でも平成28年度から「お出かけ健康法」と「王寺健康ステーション」の活用を重点施策に組み入れる予定です。

奈良県健康づくりアドバイザー青柳幸利医学博士の研究によると、健康づくりのためには、先ずお出かけ歩くこと、そのうち「中強度」歩行時間を意識する「お出かけ健康法」を推奨しています。歩数・中強度歩行時間と介護・病気の予防との関係は表の通りです。

健康ステーションでは「活動量計」を貸出中です。単なる歩数計ではなく「中強度」の歩行時間も自動的に測定できるのは是非お勧めします。そして、毎年健康診断を受診することによって、その「成果」を確かめていただきたいと思います。(扇田)

奈良少年刑務所視察

3月15日(火)女性部の社会見学は町バスを利用して地区女性部長など27名が参加して奈良少年刑務所を視察しました。

途中、東大寺のミュージアムを見学し天平クラブでの昼食後、奈良少年刑務所に向かいました。

刑務所の役割は、出所までに更生への各種指導が行われます。「犯罪の責任を自覚させ、健康な心身を培わ

(裏面に続く)

榊井西宮遺跡出土の石匙



9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

甘口辛口

囲碁対局で、世界のトップ棋士が人工知能(AI)に敗れた。車の自動運転もAIの働きで、テストが始まり実用化も近い。AIは医療など様々な分野で変革を起している。囲碁は、将棋等と比べ次の打つ手が桁違いに多く、無限大に近い。このため、少し前まではアマチュアレベルと言われていた囲碁ソフトが世界のトップ棋士に勝ったのだからびっくりする。AIは、コンピュータと独自のソフトを使い、膨大なデータを解読して人の言葉を理解し、問題を

の正しい答えを考え出す。自分で自分を訓練して自分の能力を進化させていけば人の頭脳と同じである。AIロボット「ペッパー」は「ネスカフェ原宿」や「城崎温泉」で広報スタッフとして活躍している。昔のコンピュータは人が教える事以外は何もできなかった。このため、人と比較して人を人間様と敬称で呼ぶ技術者もいた。これからAIが進化を続け、AI様と呼ぶ時がくるのだろうか。私もパソコンと囲碁対局をしたが、何時までも万物の霊長でありたい。

平成28年4月度 老人福祉センター「かしのき荘」利用表

| 日曜  | 集会室(2階)    | 和室       | 小会議室(2)ロビー | 会議室     |     | 小会議室(1)     |    | 新館・会議室   |          | 日曜  |
|-----|------------|----------|------------|---------|-----|-------------|----|----------|----------|-----|
|     |            |          |            | 午前      | 午後  | 午前          | 午後 | 午前       | 午後       |     |
| 1金  | 御陵苑・梨本     | 将棋       |            | 編物      |     | れんげの会       |    | 太極拳      | ウクレレ     | 1金  |
| 2土  | ふれあい活動部    | 囲碁       |            | 小筆      |     | 社協          |    | 社交ダンス    | 健康体操     | 2土  |
| 4月  | 榊井・福貴・越木   | 将棋       |            | 俳句      |     | 三役会         |    | 扇刺の会     | 新舞踊      | 4火  |
| 5火  | 若井・香       | 台        |            |         | 短歌  |             |    | アロハヨーガ   |          | 5水  |
| 6水  | カラオケクラブ    | 囲碁       | ゆーあいサロン    |         |     | 伝承交流部(手品研究) |    | 健康麻雀     |          | 6木  |
| 7木  | 春日         | 将棋       |            | 茶道      | 絵手紙 | グラウンドゴルフ    |    | クラブ代表者会議 | グラウンドゴルフ | 7金  |
| 8金  | ふれあい活動部    |          |            |         |     |             |    |          |          | 8土  |
| 9土  | 鳴          | 川        | 囲碁         |         | 民謡  | 本部役員会       |    | 健康体操     | 社交ダンス    | 9土  |
| 11月 | 若葉         | 台        | 将棋         |         | 詩吟  | 新舞踊         |    | コーラス     | フォークダンス  | 11火 |
| 12火 | 竜田川ネオポリス   | リラクゼーション |            | リフォーム手芸 |     | 和歌朗詠英会話     |    | アロハパソコン  |          | 12水 |
| 13水 | 社会福祉協議会    | 囲碁       |            | アートフラワー |     | 布あそび        |    | 吹矢       | 新舞踊      | 13木 |
| 14木 | 社会福祉協議会    | 将棋       |            | 編物      |     |             |    | 太極拳      | ウクレレ     | 14金 |
| 15金 | ふれあい活動部    | 囲碁       |            | 小筆      |     |             |    | 社交ダンス    | 健康体操     | 15土 |
| 16土 | 月光         | 丘        | 囲碁         | 俳句      | 折り紙 | 社協          |    | 健康麻雀     |          | 16火 |
| 18月 | R.T.若葉台・三里 | 将棋       |            |         | 川柳  |             |    | アロハ      | 介護者家族の会  | 18水 |
| 19火 | 水平寺・榊井     | ヨ        | ガ          |         |     | 伝承交流部(手品研究) |    | 扇刺の会     |          | 19木 |
| 20水 | カラオケクラブ    | 囲碁       | ゆーあいサロン    |         |     |             |    | 理学会      | 吹矢       | 20金 |
| 21木 | 福貴畑・榊原     | 将棋       |            | 茶道      |     | 長寿会         |    |          |          | 21土 |
| 22金 | ふれあい活動部    |          |            |         |     |             |    |          |          | 22土 |
| 23土 | 吉新・西宮      | 囲碁       |            |         | 民謡  | グートボール      |    | 健康体操     | 社交ダンス    | 23火 |
| 25月 | 西          | 向        | 将棋         |         | 詩吟  | 上映会         |    | コーラス     | フォークダンス  | 25水 |
| 26火 | 福貴畑・久安寺    |          |            | リフォーム手芸 |     | 木目込人形       |    | アロハパソコン  |          | 26木 |
| 27水 | 下垣内・竜田川    | 囲碁       |            | アートフラワー |     | 和歌朗詠英会話     |    | 女性部会     | 新舞踊      | 27金 |
| 28木 | ふれあい活動部    |          |            |         |     | 新聞印刷配布      |    |          |          | 28土 |

※長寿会連合会 春季一泊旅行 4月14日(木)~15日(金)

※陶芸クラブは4月5日と12日(火)9:30~(ふれあい交流センター)

平成28年3月24日 現在

(表面より)  
せ、社会生活に必要な知識・生活態度等を習得させるための指導です。指導には、刑務官や教育専門官の他、外部協力者の篤志専門委員等の援助・協力を得て助言や指導が行われています。同施設は明治41年に現在地に改築移転しました。見るからに重厚な建物ですが、独房を含めて最近の施設に比しても古く劣悪とも言える設備との説明でした。入所者には、出所したら再就職や世間体などでもっと厳しい環境が待っているのだから耐えるように説明しているとのことでした。施設内では各種の

### 町バス利用の抽選会

落選団体には来年度の優先権

長寿会活動の活性化とともに、各地区、クラブとも郊外への研修・視察が増加の一途で町バス利用への要望が高まっています。

町バス利用には、以前から観光バスや福祉バスではないとのことで利用には研修目的など一定の条件が付けられています。長寿会には以前から準公務を除いて年間15回以内の利用との取り決めがあるので、これを遵守するために利用機会の公平を期すために自主調整を行うことにしました。

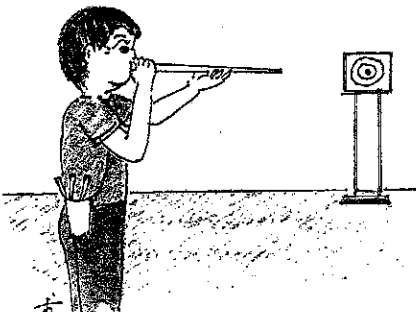
平成28年度分は、2月末日までに各地区、各クラブから要望書を提出してもらったところ、17件の要望があったので3月14日に申込者立ち合いのうえ抽選会を行いました。

### 呼吸法で健康づくりを

スポーツ吹き矢クラブ誕生

スポーツ吹き矢クラブ代表山田修  
本年2月第6回理事会において4月から長寿会の41番目の新しい

職業訓練も施されており、出所後は理髪業などの仕事は就職に有利のことでした。やはり再び罪を犯さないためにも、出所して直ぐに仕事に就くことが何よりも大切なことのようにです。



呼吸法で健康づくりをする  
スポーツ吹き矢 山田修

愛好クラブとして「スポーツ吹き矢」クラブの設立が承認されました。最近、スポーツ吹き矢を紹介するテレビ番組や新聞記事を見かけられたことはありませんか？ 私は現在吹き矢公認指導員をしており、5年前に医師の日野原重明先生がテレビで吹き矢式呼吸法が健康づくりに大変良いことを紹介されているのを見て、それをきっかけに日本スポーツ吹き矢協会に入会しました。同協会は平成10年に設立され、現在は全国や世界各地に一千支部以上約5万人の人達が競技を楽しんでいます。

ールや決められた用具で競技します。的は弓道と同じような24cmの円の中央から順に7点、5点、3点、1点、円外0点で、5本打って合計点を数えます。この時の基本動作である筒を持ち上げながら鼻から息を吸い口からゆっくり吐く。そして再び鼻から吸って筒をくわえの狙って一気に吹く。口から筒を離したらゆっくりと息を吐きながら向かって一礼する。この一連の動作が「肺機能を活性化させる呼吸法として大いに推奨したい。男女の区別なく、子供から高齢者、障害を持つ方まで楽しめるスポーツである」と日野原重明先生の言葉です。



給手紙クラブ 三好 慶男

### 堺市電車LRT構想

大阪都構想の反対で幻に

榎台長寿会 向田 啓次郎

そもそも、大阪堺市に路面電車を走らすという構想は、市内に縦(南北)に五本も鉄道が走っているのに、横(東西)に鉄道がないことから、持ち上がったことで、その内一本は大阪市電が走っていた。話はそれますが、昭和十九年四月に大阪市電が阪堺電車を買収し、芦原橋から浜寺公園まで大阪市電で海浴場へ手軽に行けるようになっていました。海水浴の帰りに浜寺駅で電車を待っていましたが一方向に来ません。並行して走っていた南海電車で帰ろうと思いき、浜寺公園駅に行きました。午後四時から一般客は乗車出来ないということで歩いて帰らされたことがあります。

### お知らせ

健康部

#### ◇健康ウォーク

第66回 4月19日(火)

中央公民館 9:30 平群花街道

※水筒、手帳、雨具持参

※7時前予報 降水確率40%

以上中止

これは、南海電車が一般客を制限し、軍人又は軍需工場に努めるひとを優先していたのが理由だったのです。今では考えられないことですね。先の、市電が来なかったのは大浜北町で市電が脱線していたからです。その後、堺の中学と高校の水泳の授業では、市電で通いました。昭和四十年代になって大阪市電は廃止され、現在は南北に走る鉄道は四本になっていました。

堺市に鉄道を走らす構想は、シャープの工場が出来たので、高野線の堺東駅とシャープの工場間を結び、東西にLRT(ライトレール)施設するため、その集客が堺の市民会館で開かれました。シンポジウムには国交大臣や富山の市長らを引き、私も聞きに行きました。

宿院の山之口商店街に展示場を設

▽問題 ある法則で、数字が順番に並んでいます。3桁だけ空いています。この空欄にピッタリあてはまるのは、A、B、Cのどれでしょうか？  
▽ヒント 年月に関係

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 31 | 28 | 31 | 30 |
| 31 | 30 |    | 31 |
| 30 |    |    | 31 |

|    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|
| A  |    | B  |    | C  |    |
| 30 | 31 | 31 | 30 | 28 | 29 |
| 28 | 31 | 31 | 30 | 28 | 29 |

▽前回の答え ⑦の糖尿病です。認知症の罹病率は2倍といわれています。

けて、今にも実現すると思われたのですが、堺市で賛成派の市長が選挙で敗れ、大阪都構想にも反対され、話が振り出しに戻りました。現在、シャープの工場は破算になり、このLRTの工事が行われていたらどうなっていたでしょうか、理解に苦しみますね。



給手紙クラブ 甘利 由利子

### 三月のかしの木句会順不同

人工の光の薙髪や祝賀会 中川 克己  
古雛を飾る家あり城下町 江崎 俊夫  
雪知らぬ観光客は大はしやぎ 船本 清子  
白魚の黒点ひかる旅の宿 三船 忠志  
うずうずと鼻に前触れ花粉症 宮本 洋子  
見舞い来し友の言葉や春うらら 松家喜志子  
核家族も小さき鬼やらい 岩城かずこ  
飛鳥路の山中の椿香子出づ 乾 フジ子  
露の露農家軒先小商ひ 野木 宗信  
うららかにオーブンカフェは坂の街澤波百合子

### 短歌クラブ(順不同)

天井面模倣すべて住職の描きたるも  
の新築の寺機原・正榮寺 石川 友子  
ほつぽつと梅咲きはじむ春の香に希  
望の泉わが胸にわく 花岡 安子  
わたり来る鴨の少なき竜田川去年は  
子連れに泳ぎしものを 倉田 美代子  
俳歌集出版せんとするとき一輪挿し  
の花のはかなき 野木 宗信  
先住者健やかかなりや引き継ぎしピン  
クの蘭を愛でつつ偲ぶ 魚住 潤子  
山里の土手に水仙二輪咲きただそれ

だけでこころが弾む 大村 三朗  
ばらの花に埋もれるごとく飾られて惜し  
まれつとも一人旅立つ 小東 隆子  
誕生日欲しいものは問う娘に黄金  
の杖と応え待ちいる 芝田 ユキ子  
受話器を取れば久しき姫の声健やか  
なれと励ましくるる 岡 多美江  
梅の花咲きたる川辺に思い出す共に  
眺めし人は逝きたり 秀島 照代  
今朝に時間差おきて来る小鳥つぐみ  
飛び去り雉鳩遊ぶ 前田 通恵

### 今月の作品 川柳クラブ

人間だれしも景気のいい話したいのです、か  
といつて巷に言われている景気対策だけでよくな  
るわけでもなし、景気とはそんなものではないでし  
ようか。そこで私たちは不景気をあつ飛ばしたく今  
回の川柳のテーマに「景気」を取り上げてみました。  
デフレ壁三本の矢では射抜けぬか 井戸美恵子  
口紅を真っ赤に変えて景気待っ 大萩 力  
不景気もアツケラカンのサザエさん 大村 三郎  
景気より心配なのが我が身体 木田 久子  
景気よ我が家の財布破れそう 白木あさ子  
お賽銭伏見稲荷の一人勝ち 徳原 友子  
歳のせい景気の上向き分りません 瀧崎 晴美  
世と我が家の景気の段差にけつまずき 藤井 信夫  
不況時も飲んだ時だけ好景気 藤田 利治  
景気よくボーナス出た上年金に 藤本 和子  
景気よい掛声もちつき男衆 宮崎多喜代  
奈良原の大立山祭もありあがる 宮前 敏子  
外人客景気足踏み支えてる 藤内 照香  
不景気を知らぬふりする一人旅 山田 謙造  
好景気にぎやかに鳴るおさいせん 阿部 裕子  
景気いど景気あおるもみ残す 泉 恭子

### おくりやみ

申し上げます

平成28年2月20日から3月19日  
の間に左記の会員の方がご逝去さ  
れました。  
生前を偲び、謹んでご冥福をお祈  
り致します。

- 山下 淑央様(87) 横原地区
- 山田 八重子様(85) 若井地区
- 森 喜久様(95) 三里地区
- 辻本 恵美子様(79) 上庄地区
- 大石 實様(86) 若葉台地区

長寿会連合会一同