

町内会だより

七飯町本町中通り町内会

平成29年11月1日発行 第6号

一斉道路清掃について

10月22日に今年度最後の道路清掃が行われました。56名の方々が参加され、非常に綺麗になりました。その後、小公園の草刈りを行いましたが、事前に8班の脇さんが、草刈り機で綺麗に刈って下さり、切り取った草を集めただけでした。また、今年度の参加者は延べ、約190名に上りました。参加された多くの会員の方々に感謝申し上げます。

台風18号にかかる他町内会への見舞金について

本年9月17日から18日にかけて七飯町を含めて本道を通過した台風18号の影響で七飯町でも果樹園や住宅などで被害が発生しました。

町内会の関係では本町高台町内会が設置している町内会住宅案内板が支柱から吹き飛ばされて、他の地域の住宅に駐車していた自家用車を破損させるという事故が発生いたしました。

事故発生以来、七町連事務局として、この件の救済方法について、拡大事務局会議で検討し、役員会で協議することとなり、結論として、本町高台町内会に見舞金2万円を一般会計予備費から支出こととなりました。また、当該町内会の会員が22世帯と少なく、会員の負担が大きいことを考慮し、各町内会に対して協力のお願いが届きました。このことについて、10月22日一斉清掃終了後に事務局で協議し、全会一致で一般会計予備費から2千円の拠出を決定いたしました。

当町内会においても、10基のゴミステーション、2か所の案内板、及び2か所の看板があります。突風でも飛ばないように方策を考えています。

会館清掃について

10月15日に本年度2回目の振興会館の清掃が9・1・2班15名の皆様と実施いたしました。次週が衆議院議員選挙でしたので気合を入れて掃除をいたしました。参加された皆様、ご苦労様でした。次回は3月11日3・4・5班です。2週間前に案内を差し上げます。

今年度の児童生徒の生活習慣に関する説明会について

10月20日(金)に文化センターにおいて表記が開催されましたので報告いたします。

(1)全国学力テストと生活習慣の相関関係について

このテストは平成16年から実施され、今年度は4月18日(火)、小6年は国語A・B、算数A・Bが、中3は国語A・B数学A・Bが実施されました。

七飯町の平均正答率の推移をみると、平成26年小学6年の生徒は今年度中学3年になるわけですが、正答率が、全国平均を若干下回り、学力は前年度に比較し低下したことが報告されました。

また、4月19日に実施した学習状況調査からは次のような結果でした。

①朝食を毎日食べている 小6 86.0% 中3 82.6%

②毎日同じくらいの時刻に寝ている

小6 34.3% 中3 27.5%

③毎日同じくらいの時刻に起きている

小6 55.1% 中3 53.0%

④携帯電話やスマートフォンの使い方について、家人と約束したことを探っていますか

小6 26.7%

比較的基本的生活習慣ができていると報告されました。

その他学習時間の問い合わせ、家庭生活などについての調査があるそうです。11月の広報やホームページに掲載するそうです。

(2)フッ化物洗口

昨年度より、小学校生徒の希望者(保護者が同意)に対して1週間に1回うがいを実施しているそうです。今年度に実施率は70%以下だそうです。

<計報のお知らせ>

お悔やみ申し上げます。

10月7日 6班 高田 滋様が逝去されました。

札幌の実姉様の看病の甲斐もなく逝去されました。葬儀などは身内で済ませ、一切町内会にはお知らせをしないように依頼されました。また、香典なども一切辞退されました。

町民医学講座について

表記のことについては、前号でお知らせをいたしましたが、参加者がなく、一人で参加しました。

第1部は函館陵北病院の堀口 信先生の講演でした。

要旨は次のとおりです。

・転倒と骨折を予防するポイント ①危険な生活環境をへらす(絨毯のへりに引っかかる、電気配線に引っかかる)
②足の力をつけて活動力を高める。

・危険な生活環境はどこ?事故が多いのは居間(72%)です。

・その他の危険な所;暗い照明、段差、階段、玄関、浴室
・転倒を防ぐ運動;1分の片足立ちを左右それぞれ1日3回

・足腰を強くする運動1;ウォーキング

ウォーキングの基本;靴選び、1回20分以上、マイペース、水分をしっかりとる、ウォームアップとクールダウン

・足腰を強くする運動2;ステップ、エクササイズ
10~30cmの踏台を昇り降り、階段でも可、つかまつてもよい、1・2で上がって3・4でおりる。あがる足をかえて左右同じ回数にする。最初は5~10分位、膝の悪い人は不向き。

裏面にレジスタンス運動について印刷しました。この運動を実施するときは力を入れるときに息を吐き、運動中は息を止めないことだそうです。(止めると血圧が急上昇します)

11月・12月の予定

11月23日 見守り隊 16時

12月14日 三役部長会議 13時30分

13日 ふまねっと運動研修会 13時

21日 見守り隊 16時

「当町内会では皆様から取得した個人情報を町内会活動の推進や名簿・地図などの作成に利用し、適切に管理しています。」

レジスタンス運動（筋力トレーニング）

ポイント

ウォーキングやステップ・エクササイズのほかに筋力トレーニングも必要
力を入れる時は息をはく
ゆっくりと10~15回やる
運動前後に柔軟体操
3か月やると階段や歩行が楽になる

1. 脚・お尻の運動（図1）

足を肩幅に開き、お尻を突き出すように腰を下ろします。この時、膝がつま先よりも前に出ないようにします。腰を下ろしたら、息を吐きながら、立ち上がります。
椅子を用いて立ったり座ったりを繰り返して行なうにすると、行ない易くなります。

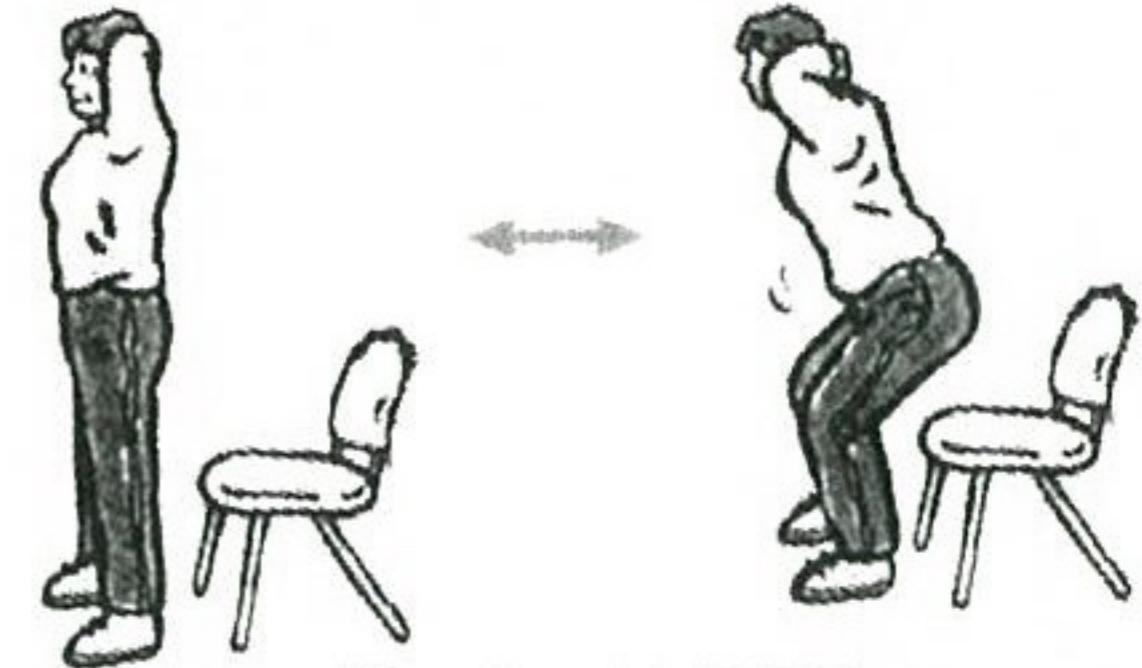


図1 脚・お尻の運動

2. すねの運動（図2）

両足を肩幅程度に開き、背すじを伸ばして腰掛けます。つま先をすねに引きよせます。
すねの筋肉に力が入ることを感じながら行ないます。
つま先をすねの方へ引きよせる時に息を吐きます。

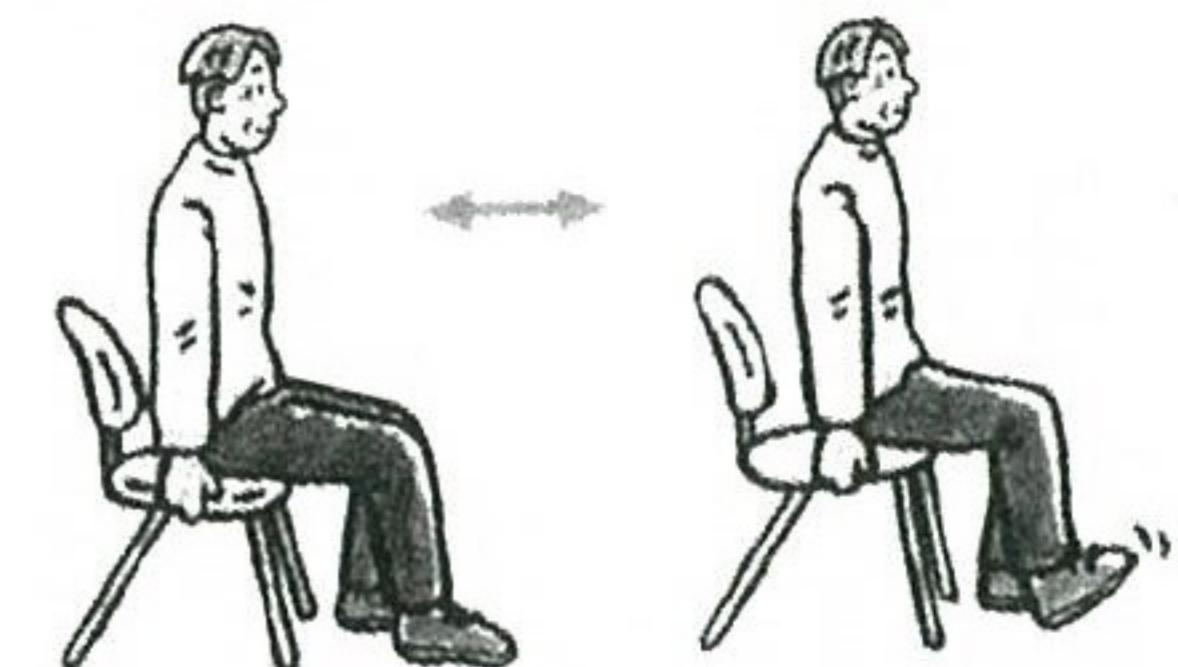


図2 すねの運動

3. ももの前の運動（図3）

仰向けに寝て、膝を曲げます。
つま先を立てながら、一方の脚を伸ばします。
同様に反対の脚も実施します。

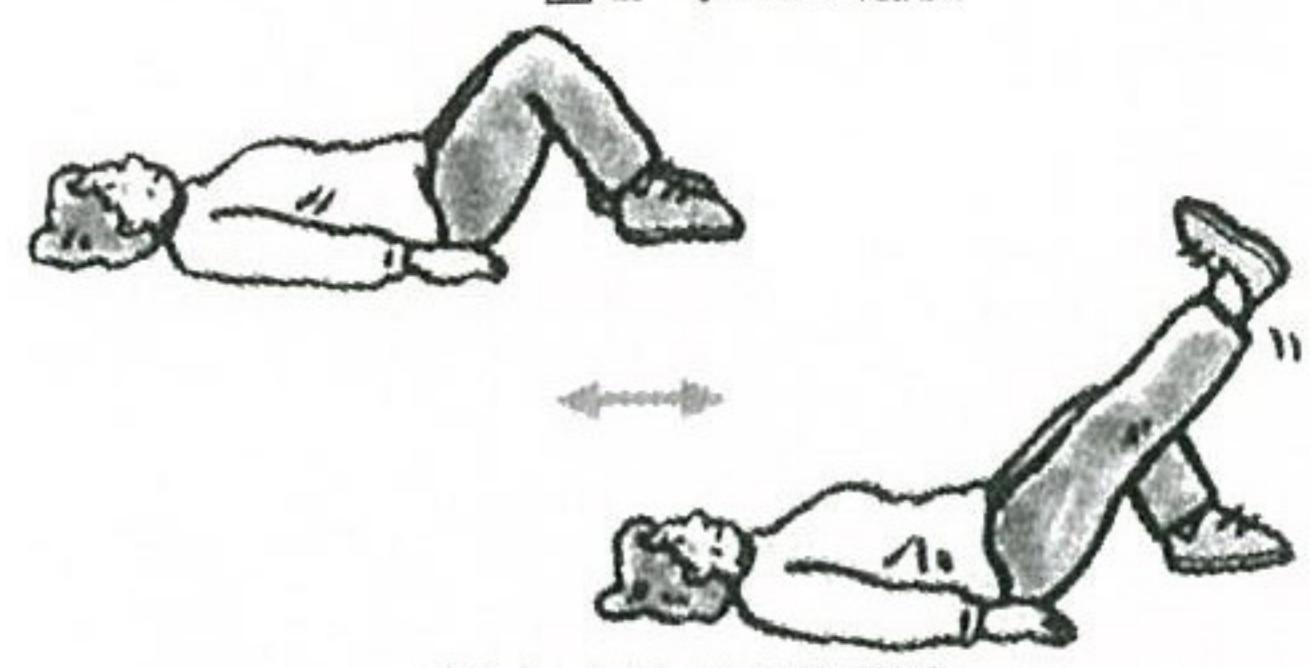


図3 ももの前の運動

4. お腹の運動（図4）

床に脚を伸ばして座り、手を後ろについて上半身を支えます。
おへそを覗き込みながら、膝を曲げ、ももを胸に引きよせます。
ももを引きよせる時に息を吐きます。
同様に反対の脚も実施します。



図4 お腹の運動

5. 腰・お尻の運動（図5）

仰向けで膝を直角に曲げた姿勢から、息を吐きながら、お尻の穴をきゅっと締めたまま、腰を持ち上げます。腰が反り過ぎないように注意します。腰を持ち上げたら、ゆっくり、もとの姿勢に戻ります。

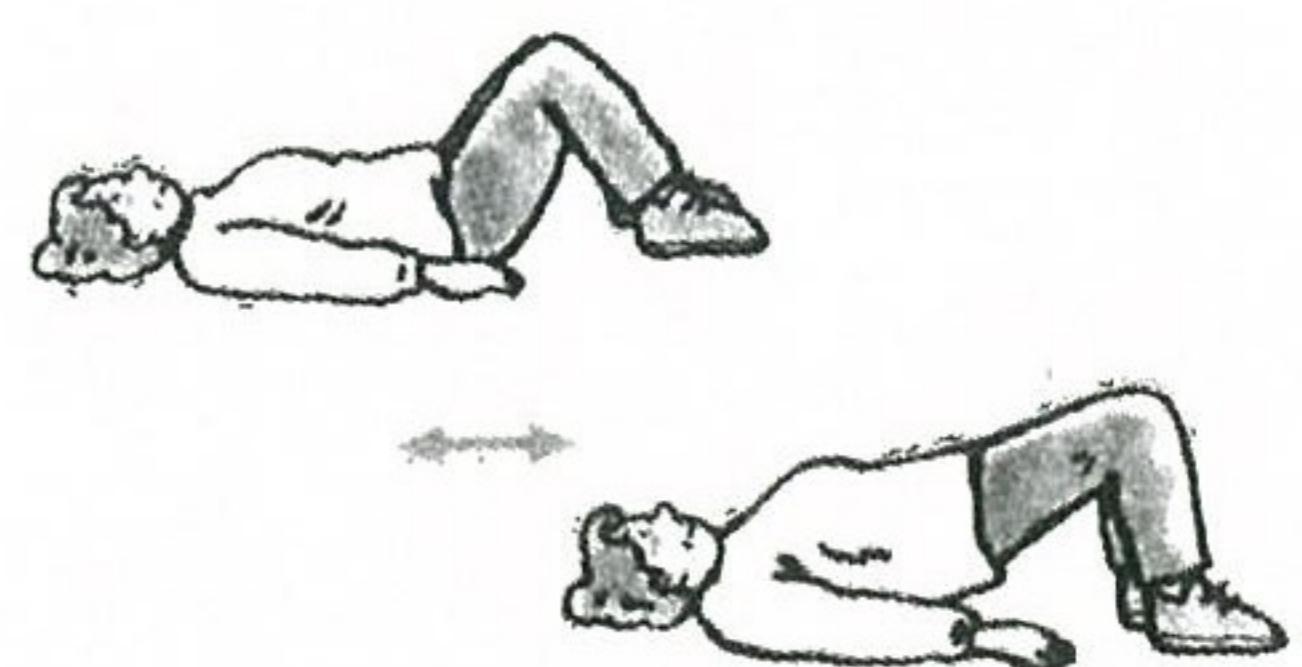


図5 腰・お尻の運動

6. 上半身の運動（図6）

床に四つんばいになり、手は肩幅より広めにします。顔を上げ、胸を広げ、脇を開きながら、肘を曲げていきます。
なお、きつい方は、肘を少し曲げるだけでも構いません。息を吐きながら、元の位置にもどります。



図6 上半身の運動