

広報

第932号

いながわ

4月

平成29年



大きないちご!どれが一番赤いかな～?(阿古谷)

特集 教えて! あなたの健康の秘訣!!

いながわ★スターフードプロジェクト
星×旬野菜の春メニュー ☐ 8

猪名川町の実は…え!?ホンマ!?
スキマ時間を楽しもう まいにち読書生活 ☐ 19

いながわの星空 りょうけん座 ☐ 25

瞬(ときめき) 畑田 尚起さん ☐ 26

私のオススメ★猪名川町の公園 ☐ 27

特派員報告 猪名川町スポーツセンター ☐ 28



春の訪れを知らせてくれる菜の花(北野)



毎日体を動かして
忙しくすること

片桐 勲さん
30代の頃からテニスが趣味の片桐さん。退職後は町のテニスサークルなどに所属し、週に5日は楽しんでいます。「毎日体を動かして忙しくしていることが健康の秘訣ですね。メンバーとは、ハイキングやカラオケに出かけたリ、テニス好きという共通点をきっかけに活動が拡大しています。ほかに陶芸、合唱をやっています。陶芸は、土を触ることで癒されますし、ものづく



大好きな手作りを
続けること

馬場 節子さん
手芸や陶芸、一貫張り、柿渋染めなど手作りが大好きな馬場さん。20年以上続けていた陶芸を子どもたちに教えたり、手芸の講師をつとめることもあります。「それぞれのことを長く続けていると、お友だちとのつながりも楽しみの一つになります。島地区のわがまま会では手芸・絵手紙・習字など、みんなが交代で講師をしているので、情報交換をして新たな趣味につな

りをするのは楽しいですね。合唱はテニス仲間誘われて3カ月ほど前に「男声合唱団ウィスタリア」に入団しました。福祉施設や公民館フェスタなどで歌を披露する際は、新人なので数多くの楽団の持ち歌を覚えるのが大変です。日常生活で大きな声を出すことはないから、歌で大声を出す。そこが合唱の魅力だと感じます。長年の趣味であるテニスが、新しいことへのチャレンジにつながっています。」

がることもあるんです。好きなことを続けて友だちとの楽しい時間を過ごすことが健康の秘訣ですね。また、創作陶芸『玩壺』ではみんな自由に好きなものを作りますが、施設の準備、掃除などを協力したり、作業の合間に世間話をしたり、みんなで楽しく過ごす時間がとても居心地がいいんです。一緒に食事に出かけたら、器のことで盛り上がることもありますよ。」



猪名川町は今年度、誰もが住みやすいまちを目指して、子育て支援の取り組みに加え「運動」「食生活」「社会参加」の3つの要素に着目し、今まで以上に、「健康長寿」を目指す取り組みに入れます。今回は健康長寿のお手本となる、元気でパワフルに毎日を過ごすみなさんに話を聞きました。



健康長寿であるために必要なものはなにか？外へ出ること、人に会うこと、趣味を楽しむことなど人それぞれです。笑顔で楽しく毎日過ごし、いきいきと活動されている町のみなさんのお話の中にそのヒントがありました。

町民の平均寿命は男性80・5歳、女性は87・9歳（平成22年市区町村別生命表・厚生労働省）。男性・女性ともに国・県の平均を上回っています。さらに目指すものは「長寿」であるうえに、健康でいきいきと日々の生活を送ることができる「健康長寿」の状態です。

猪名川町の今とこれから



(挿し絵 馬場節子さん提供)



内蔵田卓さん
六瀬中学校の取り組み「六瀬村塾」。塾の少ない地域で生徒たちに学習の場を提供したい、と地域のボランティアが生徒の学習支援を行っています。そこで、海外勤務経験を活かして英語の授業の講師を務める内蔵田さんもボランティアの一人。

「自分が学生の時、英語の先生が熱心で英語が好きになりました。その体験を思い出して、生徒に発言してもらう参加型の授業を心がけ、生徒とのやり取りを繰り返しながら文法や単語を覚えるよう進めています。子どもの前に立つということが、普段の生活でも食事やお酒の量など不摂生を正そうという気持ちにつながっています。生徒の役に立てたらいいなという思いでやっています。ですが、若い子に熱心に聞いてもらうことで、こちらがパワーをもらいます。生まれ変わったら教職の仕事につきたい、と思うほどです。」

真田マズ子さん
「毎年、美味しい新米を食べるとつい笑顔いっぱいになりますね。」と話す真田さん。稲農家をしており、食事は地元の食材が中心です。

「地場の野菜や米はやっぱり美味しいです。健康も気になるから化学調味料を控えめにするなど心がけています。民生委員をしていた頃、地域のお宅を歩いて訪問するため体力をつけようと地域で週に一度開催される「生命の貯蓄体操」に通い始めました。体

若い世代へ伝えること



地元食材を食べて体操を続けること



いろんな場所に顔を出して退屈しないこと



亀川公昭さん
伏見台で自治会長を務める亀川さんは、シルバー人材センターの仕事で月に約10日、広報誌などのポスティングもしています。

「毎回4〜5千歩歩くので健康にもいいですね。シルバーでは同好会の囲碁も楽しみの一つです。また、趣味のゴルフへ出かけると様々な仕事を経験した仲間たちと話をするので、いろんな社会を見えてきた人と情報交換をすることができて、いい刺激をうけています。地域では、体操教室にも参加し、体を動かして



毎朝ウォーキングをすること



薄口の味付けを心がけること

山岡由弘さん・禮子さん
毎朝1時間ほど、5千歩のウォーキングを5年以上続けている由弘さんは、「老化解防止のためと思って始めましたが、おかげで薬も飲まず、健診ではお医者さんにびっくりされるぐらい健康です。趣味のゴルフもずっと続けられています。散歩友達との山登りも楽しみの一つです。愛宕山や大野山など、ここから見える山は全部登りました。」と話します。

「礼子さんも毎日ウォーキングをしています。いろいろなところに顔を出し、参加することが大事だと思うので、これまでに伏見台自治会で、餅つきなどのイベントやハイキングクラブ・ゴルフ同好会などを有志の方たちと立ち上げました。常に退屈しない状況にしていることが元気につながっているんだと思います。」



いながわ 100万歩チャレンジ!

1日平均 5,555 歩 × 6ヵ月間 = 目標達成!

6ヵ月間ウォーキングにチャレンジし、町のみんなと一緒に「100万歩!」を目指しませんか?

ウォーキングをこれから始める人も、すでに、歩いている人も!「1人100万歩」を目指して、運動習慣を手に入れましょう!

★100万歩チャレンジ

▶期間 6月4日(日) ~ 11月30日(木)

▶場所 特に決まりはありません

▶対象 町内在住・在勤の18歳以上の人

▶内容 ①期間中、累計100万歩を目指し、1日の歩数を毎日記録 ②中間報告と終了後の報告

★オープニングイベント

▶とき 6月4日(日) 10:00 ~

▶集合場所 白金小学校体育館

▶対象 100万歩チャレンジ参加者のうち希望する先着100人(事前申込み必要)

▶コース 白金小学校~悠久の館(銀山地区)

★申込・問合せ

4月1日(土)~5月29日(月)に、町各施設にある申込書に必要事項を記入し提出、もしくは保健センターまで郵送またはFAX

保健センター

〒666-0233 紫合字北裏763

☎072-766-1000 ☎072-766-4414

※申込書は町ホームページでダウンロード可

チャレンジ参加プレゼント

①町内のウォーキングマップ

②歩数記録手帳

③ウォーキング支援冊子

そしてなんと...!

希望者には歩数計も!!

健康への熱い思い!
町の見どころ!
詰まっています!!

ウォーキングマップ
作成中!!

応募者へプレゼントするウォーキングマップを作成するのは「地域健康づくり支援員」のみなさん。

地域を知る支援員ならではの町の見どころと健康への思いが詰まっているマップ。完成間近です!!

ここにはこんな花が咲くのよ!



ここからの景色が最高!

詳しくは、広報いながわ4月号と同時配布の「健康づくり年間予定表」に添付のチラシを見てね!
さあ!今すぐ申し込みを!!



やりがいある仕事
をすること

福山親己さん

定年退職後、まだ何かやりたいと仕事を探していた時期にシルバー人材センターが発足したことを知り入会した福山さん。今では一番のベテランです。

「週に2回の公園清掃や、花壇の植え替えなどを行っています。若いときから製鉄会社に勤めていて、工場の中の熱い室内で作業をしていたこともあり、体力には自信があります。」

仕事で培った技術で電気製品もできる限り自分で修理しています。昭和50



年代に購入した電子レンジと洗濯機は今も現役です。

また、メンバーみんなで協力しチームワークを心がけるといふことや、安全への意識は工場での仕事をしていた経験からも自分の中に根付いています。シルバーに入ってから安全に気をつけ、けがなどもありません。これは誇れるところですね。」



小笠原博さん、幸子さん

健康のため毎日ウォーキングをしています

は幸子さんは5千歩、博さんは1万歩ほど。

「徒歩20~30分程のところに娘家族が住んでいるのでそこまで歩いていくこともよくあります。娘が仕事に行くときに、ご飯の準備など家の用事を頼まれます。忙しいと感じるときもありますが孫にすぐ会えるのは嬉しいですね。」と話したのは幸子さん。



毎日歩くこと!

で、「自分たちで育てた野菜を孫と一緒に食べるのを楽しみにしながら土いじりをしています。孫の顔をすぐ見ることができるのも元気の源で健康につながっていると感じますね。孫たちは私たちの家に来るときには、近所の駄菓子屋へお菓子を買いに行くのを楽しみにしているようです。」と、それぞれの楽しさを話してくれました。



孫の成長を
近くで見ること!

子どもも大人もみんながいきいきと暮らす猪名川町を目指しましょう。

「健康で毎日を楽しもう!」

健康長寿の実現へ

