

令和5年2月28日



風景
89歳の健康は、家内作成の食事と理にかかる運動とそれを支える仲間活動のおかげのようである。

健康長寿には食事と丈夫な歯、運動の3つが必要と言わってきたが、最近は社会参加やこころ(心理)も必要だという。本県の平均寿命(2019年)は、男性が全国43位の80.0歳、女性は36位の86.8歳。平均医療費は43万3千円で全国3位と高く、歯科費だけは逆にビルから3位と低い。余り歯科医院に行かない、行つても丈夫な歯の学習をしない。そんな現実が想像される。

歯磨きの第1目的は万病の因の歯周病予防だと言われるが、歯湯等で見かける歯磨きは元気のよい横磨きだから、歯間や歯裏の歯垢は取れていまい。小生はかかりつけのM先生に、歯垢を落しやすい歯ブラシとその使い方を具体的に教えていただいた。おかげで頑固な歯周病も消えている。

運動には朝6時、辻が丘への坂道を上つて日枝神社前へ下り、ラジオ体操の台小グラウンドへの散歩。朝4時半には目が覚めて、6時出発。冬季には坂を上るにつれて、目に入る街灯が増え、頂上に来ると市内繁華街の灯が暗がりを彩る。西側の薩摩半島水平線には、なるほど同じ高さのシラス台地だなあ」と感服。日枝神社前から坂を上つて会場に着くと十数人の仲間が待つて、リーダーTさん指揮でラジオ体操とスクワットが始まる。

その前後はまわりの清掃やちょっとした情報交換。それで成人学級や坂美会への参加を決めた人もいるし、校区のSネーム屋さんに作つてもらつたからと背文字入りのTシャツやジャケットを配つた人もいる。話題も宝物もない小生は大口の実家で育てた野菜を。そんなあれこれも、健康長寿を支える社会参加や心な

風景
89歳の健康は、家内作成の食事と理にかかる運動とそれを支える仲間活動のおかげのようである。

体験から健康長寿論



コマ作りは折り紙の先生である、東一区の押領司博子さんから手ほどきを受けられた宮内久子さんに指導してもらいました。色紙を何回も何回も三角形に折りながら作つてきましたが、子どもたちはさすがに飲み込みや勘が鋭く、早々と作り上げました。が、高齢者には中々難しく、子どもたちに聞きながら苦戦の連続でした。出来上つた「折り紙コマ」を皆で一緒に回したりして楽しい交流が出来ました。会の名前は昼食会ですが、このコロナ禍のご辞世のため、昼食の弁当は持ち帰りになりましたが、一日も早いコロナ感染症の終息を迎え、参加者皆でおいしい昼食会が出来ることを祈るひと時でした。

東第一町内会では毎年二回の「ふれあい昼食会」を実施しています。対象は六十五歳以上のお一人暮らしの高齢者を中心、子どもたちとの交流も深める目的で、小学生の希望者も参加します。

令和4年度も十二月十一日に第二回目が、大人十八名と子ども八名の参加で実施され、リクレーションとして「折り紙コマ作りを行いました。

東第一町内会玉寿会会长 関本 裕之

「心豊かな地域作りをめざして」

コール坂元台 団長 石塚 修身

コール坂元台は、玉里団地東第一町内会の役員が敬老祝賀会で歌い、その仲間が合唱グレープを結成し、始めたものです。

幸いに指導者(永留弘之先生、現・肝付信寛先生)、ピアノ伴奏の本藏理恵先生)先生に恵まれ、そして町内会・まちづくり協議会・地域の皆様方のご支援により本年度十二周年を迎えることができました。

現在会員は二七名(女性二〇名・男性七名)で、月二回、校区公民館の文化祭、近くの福祉施設等で発表をしてきました。今年度は、鹿児島市を中心とした九つの合唱グループが開催された「第十五回秋桜コンサート」に参加しました。

これまで、町内会やまちづくり協議会の行事、中央公民館の文化祭、近くの福祉施設等で練習しています。集まると竹藪の雀のようにガヤガヤ騒がしいですが、合唱になると一生懸命です。

これまで、町内会やまちづくり協議会の行事、中央公民館の文化祭、近くの福祉施設等で練習しています。集まると竹藪の雀のようにガヤガヤ騒がしいですが、合唱になると一生懸命です。

会員は、合唱は初めてという方がほとんどですが、集まり語り合う楽しさや、少し侏ついろいろな曲が合唱できることに喜びを感じています。そして校区で歌声が響き、明るく楽しい心豊かな地域作りができればと願っています。

現在会員を募集中です。男女を問いません。多くの方の参加をお待ちしています。

また、「コール坂元台 十二周年記念演奏会」を令和五年三月十二日(日曜日午後二時開演)に、「坂元台小学校体育館」で開催予定です。よろしくお願いします。

コール坂元台副団長 田中みどり 電話 080-1170215145



坂元台小おやじの会 田之畠 和也



シリーズ「スマホでパチリ」

卒業まで四十日

日本の日の丸国旗

Kotetsu

正月の国旗掲揚の期間は?が気になっていて、今回国旗についてネットで調べてみました。

内閣府によると正月に国旗掲揚する期間は“元旦だけ”と言うことですが、厳格には決まってなく、3が日ずっと掲揚している人も少なくないようです。私は“正月3が日”と言う言葉もあることから永く祝日の気分を味わいたい気持ちもあってか毎年3が日間掲揚しています。

日の丸国旗の意味ですが、中央の○は日の出の太陽を、○の赤色は愛情や活気、背景の白は神聖さや平和を表しているそうです。

国旗の歴史は、制定は1853年(嘉永6年)、デザインと寸法の決定は1872年(明治5年)、正式な国旗への認定は1999年(平成11年)で、意外と近年に認定されたことには少々驚きました。旗の大きさは様々ですが、縦横比は2:3と決まっていて、丸の直径は縦幅の5分の3で旗の中心になります。

今年も坂元台小学校の校門に、「おやじの会」の皆さんたちによる大きな門松が建てられました。日本の正月の文化である門松と日の丸、近年ではその習慣も薄れつつあり、最近無性に寂しさを感じるのは歳のせいだけではないような気がします。

私は十一月に初めて参加したのでとても歩こう会とは、二ヵ月に一回、日曜日の七時から学校の近くを歩く地域のイベントです。でも、うれしいことが三つありました。私は十一月に初めて参加したのでとても寒かったし、坂道がたくさんあってつかれました。でも、一つはゲームをして公園で遊んだことです。二つ目はおみやげをもらつたことです。三つ目は久しぶりに朝早くおきて、きつい道をいつしょり歩くことで、たくさん汗がかけたことです。こんなに歩くことはなかなかないので、とても気持ちがよかったです。

歩こう会にさんかして

坂元台小三年 西村 あおい

十一月は友だちもきていないなくて、お母さんや先生と話しました。でもやつぱり友だちがいないとさみしかったです。だから三月の歩こう会は、少しあたたかいと思うので、友だちがたくさん来てくれたらうれしいです。そして四年生になつたらかっこんしようをとりたいので、たくさん歩こう

会に参加したいです。

十一月は友だちもきていないなくて、お母さんや先生と話しました。でもやつぱり友だちがいないとさみしかったです。だから三月の歩こう会は、少しあたたかいと思うので、友だちがたくさん来てくれたらうれしいです。そして四年生になつたらかっこんしようをとりたいので、たくさん歩こう

研修を兼ねた一日遠足

校区民児協

坂元台民児協ではコロナ禍ではありましたが、12月初旬3年ぶりの研修旅行を行いました。通常であれば県外へ一泊が恒例でしたが、今回は桜島など身近な場所を選び中身の濃い研修にしました。

貸し切りの大型マイクロバスは、座席を開けるなどの感染対策を十分考慮し、昔で言うバスガイドさん付きで、好天の坂元台を出発して磯街道を姶良市へと出発しました。

第一目的地の県防災センターでは、火山・風水土砂・地震・火災災害の各コーナーでスタッフの説明を聞き、模型を触って実験したりして災害の脅威が体験できました。

その後は霧島市国分にある“上野原縄文の森”へ移動して、展示館・竪穴住居等を見学し、縄文時代の生活様式や環境の勉強ができました。

午後からは桜島の南にある“有村溶岩展望所”で海まで広がった大正溶岩原を散策し、また、その後桜島の東に位置する黒神町へ移動して、大正大噴火(大正3年1月)の火山灰で埋まった“埋没鳥居”を見学しましたが、20世紀最大の火山噴火と言われる大正大噴火の規模の大きさが感じ取れ、午前中防災研修センターで勉強した火山の内容の意味も理解できました。

楽しみの昼食は有名な福山黒酢を使った西洋風料理を堪能し、垂水道の駅での買い物や足湯も楽しめ、短い時間でしたが日常の仕事や主婦業を忘れる楽しくて有意義な一日遠足になりました。



熱心に勉強中