



広報 なせか

(1)

新会長就任のごあいさつ

(①私の趣味 ②ひとこと)

皆さんのご協力をぜひ

柳瀬川町内会

新会長 奥村 隆重

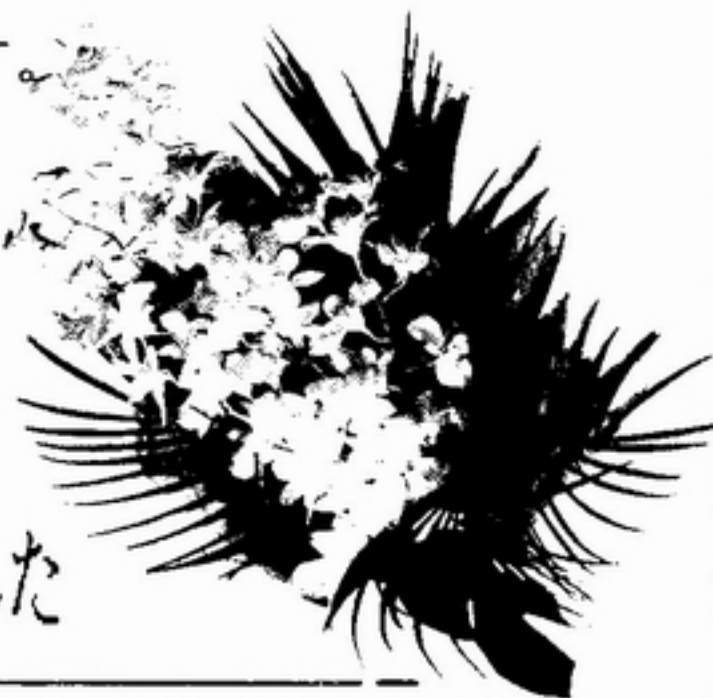


1年間の予約期間があつたとはいえ、歴代の名会長のを引き継いでの大役、きちんと勤まりますか、

とても心配です。力不足の点や気付かないことなども多いことと思います。しかし、取りこし苦勞をしてもはじまりません。

町内会の皆さんのご協力をいただいて、責任が果たせますように努力してまいります。なにとぞよろしく願いいたします。

倉田・前会長さん、長い間
どうもありがとうございました



新班長・副班長さん登場

今年度、町内各班のお世話にあたっていただき皆さんです。古くからの方も、また比較的新しい方もいますが、1年間よろしく願いいたします。それでは、新班長<◎印>、副班長<○印>さんから、それぞれ自己紹介していただきます。



〔3班〕 ◎樋口 隆 ①春から始めた中国語が、今一番の楽しみです。長男の新入学を機に、私も新1年のつもりで始めました。上手な方がいらしたら、どうぞ手ほどきしてください。②志木ニュータウンから越してきて、この夏で丸

二年となります。まだ存じ上げない方も多いため、町内会を通じ、早く皆様と知り合いになりたいと思っています。

〔4班〕 ◎栗田 花子 ①友達から民謡をやらなかと声をかけられ、この道に入って早や10年。毎月、土曜1時から3時まで、邑水(ゆうすい)会・会主、齊藤先生の自宅でグループ指導を受けています。市の文化祭、発表会、その他の行事があり、会としてその





度に参加しています。グループの仲間との週一度のお喋りもとても楽しみです。好きな民謡を腹の底から大声を張りあげて唄い、気分も爽やかになり、体には非常に良いし、ストレス解消には一番良いのではないのでしょうか。自分の趣味を生かし、楽しい人生を送りたいものです。



○多田 八重 ①趣味というほどではない

けれど、手芸屋さんを見て歩くことが大好きです。私にできそうな物があると、材料を買い、教えてもらいながら作って楽しんでいます。時間がある限り、また教えてくださる方がいる限り、何でも覚えたいと思っています。よろしくお願いします。

〔5班〕 ◎杉原 正規 ①私は年甲斐もなくバイク、



家内はバドミントンと、お互い好き勝手の我が家です。そろそろ共通の趣味を作らないと、老後の二人の生活が心配・・・②ここに住んでようやく4年。まだ不慣れなのに、広報担当を拝命しました。ご迷惑ですが、取材の折にはぜひご協力をお願いいたします。

○黒木成壕 ①5月12日、好天のもと、市民ソフトボール大会が開催されました。我が「柳瀬川ブルース」は、チーム結成から8年になりますが、メンバー減少のなか各人実力を発揮、みごと1回戦を勝利、運良く準決勝まで進出。これで3年連続の上位進出となりました。「これはひとえにチームワークのおかげ、来年も新たにがんばろう」とのことばもでてきます。町内のみなさん、一度ソフトボールに参加してみませんか、良い運動になりますよ！

☞ 詳細は下記までお問い合わせください。

柳瀬川ブルース 監督 荒井辰蔵 72-6468

〔6班〕 ◎西屋 (正史) ①手芸・ショッピング

②班長とは名ばかりで、何も分かりませんが、少しでも皆さんのお役に立てればと思います。よろしくお願いします。

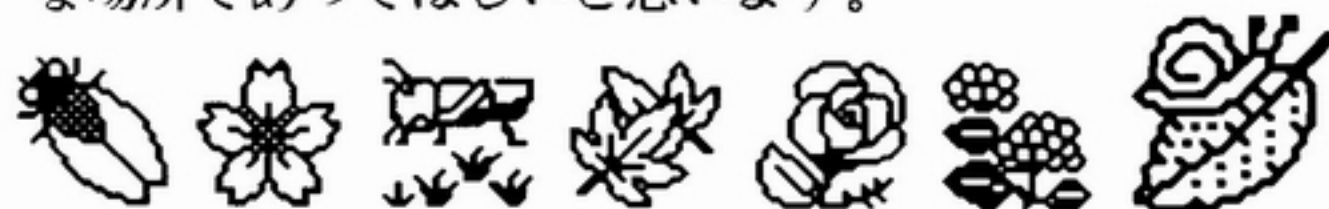


○東野 秋男 (お取り込み中でしたので、次の機会にご紹介します)

〔7班〕 ◎石原 敏雄 ①麻雀、海釣り、映画など
②柳瀬川町内会が生まれた年に班長をやりましたので、今回は二度目の班長です。日曜祭日が休みでない私は、町内会のことにはなかなか参加できません。いつも奥さんまかせです。微力ではありますが、1年間よろしくお願ひします。

○大竹 弘義 ①②60歳を過ぎた今、余生に趣味を活かしてどう過ごすかということに特に意識しはじめました。というのも、私にはこれという趣味がないのです。だからといって、ただ漫然と毎日をごすごしたのでは、健康上も良くないだろうし、そのような生活の中で、疑惑や失望を抱くとしたら、老いを深めるばかりです。新しい物事や思想を歓迎できるような探求心を持ち続けたいと願っています。

〔8班〕 ◎村上 治郎 ①②私はよく孫と一緒に柳瀬川の土手を散歩します。四季おりおりの草花が咲き、春は田んぼが青々と、秋には稲が実り、都心では見ることのできない、とてもすてきな風景です。でも、疲れて腰をおろしたいと思ひ下を見ると、犬の糞があちこちにあります。いつでもどこでも腰のおろせるような場所であってほしいと思ひます。



○田村 友一 ①強いて言えば囲碁、将棋、ゴルフぐらい。しかし、どれも中途半端で、満足なもの一つもない。特にゴルフはキャリアこそ20数年あるが、未だかつて100を切ったのは数えるほど。仕事の関係で機会が多かったが、退職後はかつての上役・後輩から誘いがあるものの回数は減り、腕は下がる一方。最近のスコアは見るに耐えない。年をとると、ゴルフはスコアでなく健康のため歩くことだ、と年寄り扱いして慰めてくれる人も多い。しかし、年をとるとどうしても意固地で負けず嫌いになってくる。冗談ではない。心中いささか穏やかならず、そうかと言ってゴルフを止める気にはならない。緑の芝生と周囲の自然は、いつ行っても心温かく迎えてくれる。やはり、ゴルフはスコアより健康のためか、と思ったりするこの頃である。

私の健康法 (強歩)

第5班 古賀澄人

【1】 強歩の必要性和実施の目標

志木市の人口は、現在63,735人で、そのうち60歳以上の老人が6,607人(10.4%)です。当町内会にも60歳以上の方が24~25人居住され、私もその中の一人で、急速な高齢化社会の到来に対し老化防止強化の必要を感じ、また生涯学習の一環として、下記目標の実現に踏みきりました。

目標

- (1) 腰より足にかけての弱体化防止
- (2) ポケ防止
- (3) ストレスの解消
- (4) 成人病予防

【2】 私の強歩の一日

1. 服装 万歩計、ジャンパー、トレパン、タオル、名刺(転倒や意識不明になった時の人名確認用にポケットに1枚)。

2. 実施 午前5~6時頃起床。平日は家事の前に万歩計をつけて出発。土・日曜日は午後8時以後か、あるいは昼間に実施します。

冬の朝は霜を踏み、春は桜や苗代を眺めながら、強歩の老若男女20人内外の人々と「おはよう」の挨拶を交わし、心温まる気持ちになります。柳瀬川、新河岸川、荒川などでは鯉の戯れる波の音や水鳥の上げる水しぶき。昼間は釣人とその日の戦果を語り合い、志木の自然環境の素晴らしさを満喫しながら、汗のにじみ出ない程度に歩くと、いつしかストレスも解消します。

【3】 調査結果に見る歩行数と健康の関係

1. 調査の概要

以下のデータは、平成元年に厚生省が30歳以上の男女2,709人について、万歩計と血液検査を用いて調査したものです。これによると、

一日の歩行数が1万歩以上の人：男21.4% 女12.0%
平均歩行数の最も多い年代：30歳代(7,523歩)
となっており、定年を迎える60歳から歩行数は急カーブで落ち込み、一番歩かないのは70歳以上(3,702歩)で、30歳代に比べ半分以下になります。

2. 歩行数と血圧の関係

一日1万歩以上歩く人：最高血圧平均 男134 女129
最低血圧平均 男82 女78
一日2,000歩未満の人：最高血圧平均 男144 女145
最低血圧平均 男84 女82

全体に、歩行数の多い人ほど健康で、血圧が低く食欲も進み、気分も軽快です。

3. 歩行数と便通の関係

毎日便通がある人の平均歩行数：5,275歩
二日に1回の人々の平均歩行数：4,286歩
三日に1回の人々の平均歩行数：3,958歩

毎日便通があるためには、一日の歩行数が5,000歩以上必要であることが分かります。



【4】 強歩の方法

老若男女誰にも出来るもので経費も不要、歩幅・スピードは各自異なってよく、練習時間も自由です。ただ家の内外で歩数を多くしているだけで、老齢・病気が上りの人も段々と腰から下の脚がしっかりして来るのが目に見えてきます。即ち、強歩によって日常生活の基盤となる体力を増強することができるのです。体育館での器械体操やウェイトトレーニング、全力疾走などより、むしろ強歩などの速歩き、その場かけ足、自転車の遠乗りなど、無理せず長く続けられる運動によって、生活の基礎体力を作るのが健康のコツです。

やなせかわ

広報

編集 柳瀬川町内会 広報部

【5】 強歩の効果

1. 体力の回復 私は退職後に年金生活に入り、一時は柳瀬川駅の階段34段の昇り降りも不自由なほど体力が低下しました。そこで生活の基礎体力を取り戻すことが大切と考え、昨年(平成2年)10月24日から強歩を生活に取り入れ、半年余りで腰より足の弱体化(老化現象)を征服でき、身体の柔軟性も回復し、ラジオ・徒手体操などができるまで基礎体力が回復しました。

2. 肥満の防止 標準体重を維持することは健康にとっても大切です。強歩によって身体が引き締まってくるので、中肉のように見えてきます。標準体重は、 $(身長-100) \times 0.9$ の公式で誰でも計算できます。間食・過食は成るべく遠慮すれば成功します。

3. 安眠の促進 強歩により軽い疲労を覚え、安眠が得られるようになります。

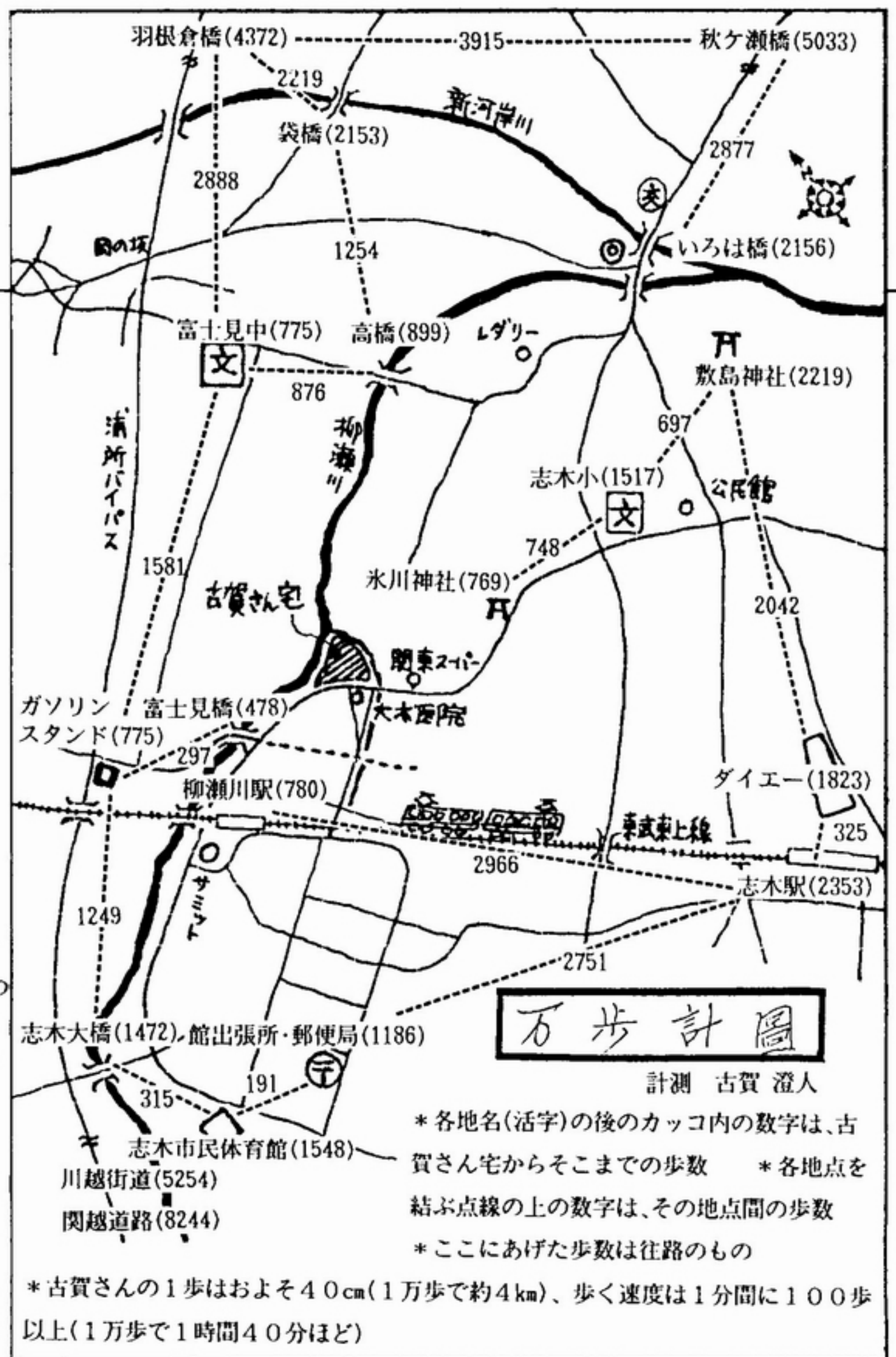
一般的に、マスコミ記事や医学上の講演から、適切な睡眠時間というのは6~7時間とされています。死亡統計を睡眠時間別で見ると、この6~7時間睡眠の人の平均寿命が一番長いことが分かります。

4. ボケ防止とストレスの解消

私の一日は、空気清浄な朝の強歩に始まります。四季それぞれの動植物の変化を楽しみながらの運動は、体だけでなく精神上にもよい効果があります。さらに私は家事も積極的に行い、またバラ・菊・さつき・野菜などの栽培の趣味も昂じて多種多芸に頭脳を活用しているので、これもボケ防止とストレスの解消に役立っていると思われます。

5. 高血圧の防止 一日の歩行数が多い程、高血圧者がいないかまた少ない。先に述べた厚生省の調査で、歩行数と血圧の関係が立証されています。

6. 規則正しい生活の実現 強歩により、毎日の生活態度がキビキビしてくることは確実です。一日の生活が、計画的、または時間的に、有効に動いてきます。無駄がなく、効率的になります。(一日の生



活が、起床、食事、仕事、交際、趣味、就寝というようにキビキビと動いてきます。)

7. 成人病(老化現象)の予防 高血圧、動脈硬化、糖尿病、心筋梗塞、脳卒中、狭心症、心臓肥大などは、たいてい運動不足からくる面が強く、強歩はこれらの予防に効果があります。医師の診断により、強歩の種類、程度、距離を決めてもらって、万全を期してください。

【6】 結論

講演会やマスコミ記事による医師の話しを総合すると、強歩は一日に、男子で10,000歩以上、女子の場合で5,000歩以上が最低必要と言われています。これに反し、専業主婦を例にとると、一日の行動範囲は東西南北500mにとどまり、その歩行量は3,000~4,000歩に過ぎません。

最後に望み、高齢化社会の急速な到来に対しての私の提案を一言。強歩(速歩)によって、積極的に老化防止と健康維持に努めましょう。