

あざみげし (薊芥子)

第47号 発行

2018年6月25日

柳瀬川町内会

広報部

万全な体調管理で健康寿命を！

柳瀬川町内会 会長 竹前 栄二

「健康」で「長生き」することは、人類の長年の願望です。

「健康寿命」を延ばすには、定期的な健康診断を実施し、病を早期発見して治療することにとどまらず、健康を増進することが重要です。

三大死因といわれる「がん」「心疾患」「脳血管疾患」。

これらの危険因子となる「動脈硬化症」「糖尿病」「高血圧症」「脂質異常症」などは、いずれも「生活習慣病」とされます。

正しい、生活習慣を身に付けるポイントに、「一無」＝禁煙、「二少」＝少食、少酒、「三多」＝多動・多休・多接を掲げる。

「三多」の「多動」は体を活

発に動かす健康づくり、「多休」は快眠による疲労やストレスの解消、「多接」は多くの人・事・物の接して創造的な生活を営むことをいいます。

医学的には人を励まし、互いに「笑う」ことには「運動効果」「免疫効果」などがあるといえます。

また、個人差はあるが、人間は1日8人以上と話すなどのコミュニケーションがないと元気が出ないといえます。

そして、「あいさつ」「感謝の言葉」など「利他的な行動」の習慣を身に付けるなどで、脳細胞に好影響を与えるそうです。そもそも日本語の「人間」には「間」という字が入っています。

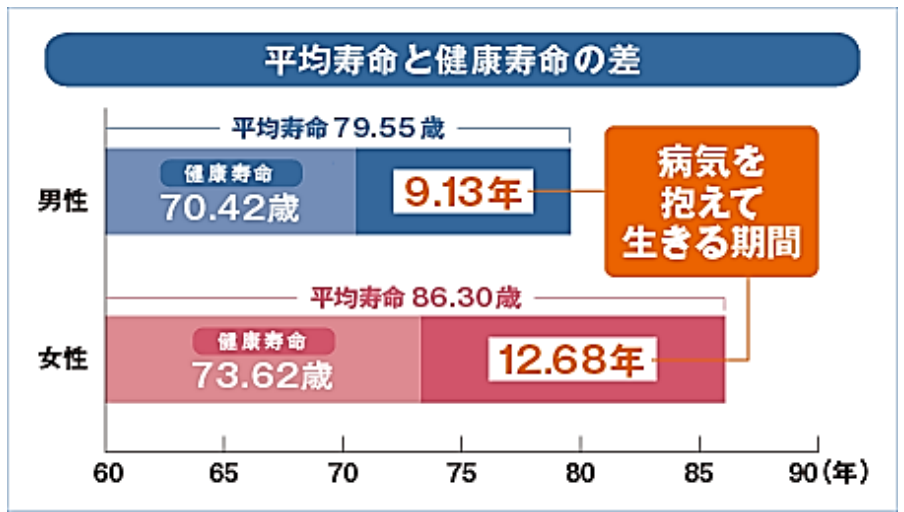
す。

これは、人は他者とのつながりの中で生きていくという人生観の表れです。

我々は家庭や職場、地域では町内会役員であるなど、他者との関係に従ってさまざまな役割を負い、果たす事よって自らの処を得て、生きがいを感じる事により、健康にも良い影響を受けます。

最近の脳科学では、人間の脳は、利他的な行動をとると幸福感を覚え、集中力が増し免疫力も強化されることが明らかにされています。





著名な方が「健康は、自らの智慧と決心でつくるものだ。疲れをためないよう、また、季節の変化も気を付けていくことだ。」といわれました。行政においても、健康寿命を延ばすために色々な取り組みをしております。

「ノルディックウォーキング・ポールウォーキング」お



いしく減塩！「減らソルト・プロジェクト」「志木市健康まつり」「大人も子どもも楽しく健康づくり」の他、総合センター、体育館などでも色々なサークルを行っています。

身近な所では、町内会館で毎週木曜日に「茶話会」「カッピ―体操」「趣味の会」を開催しています。

会館だけでなく、三角広場には「ベンチ」を設けております。青空の下での井戸端会議も楽しいですよ。

近所の方々と気楽に話が出るのが、一番の元気の元ではないかと思えます

数年ぶりに見事に咲いた柳瀬川の桜も、新緑から濃緑になり、あじさいの紫が目にもあざやかな季節になりました。

志木に引っ越してきて早50年が過ぎました。

柳瀬川町内会に入ってから37年が過ぎようとしている今、あらためて志木って住みやすい町だと思いました。

柳瀬川に引っ越してきて町内会館もなく、総会や集会は、館町内会館や城の町内会館を利用させていただいたこと、市

8班 野崎 初江



民運動会の楽しかったリレーや、応援に興じたことが、良い思い出になっております。

最近では民謡流しや納涼大会、バーベキュー・芋煮会等、楽しい行事がたくさんあり、子ども達や皆様と触れ合いの場となりました。

この間、主人の病氣療養中は皆様にご心配いただき、人づきあいの苦手な主人もお声かけ頂きうれしそうでした。

いろいろお世話になりました。これからも近いので、お会いすることもあると思います。宜しくおつきあいお願いします。

倉田輝雄さんを偲んで

伊藤 善信

倉田さんの隣で家庭菜園をやっていました。

倉田さんは几帳面でネギを植えるにもラインを引いて真直ぐに植えます。

雑草を取ったら草が一本も無いほど綺麗になります、肥料も食べカスを入れ、貝殻などが沢山出てきます。

従って誰もが真似出来ないほど立派な野菜が出来ます。午前中に畑に来られましたのでお会いするのが楽しみなことでした。

昨年遅くに玉葱の苗を植えておりました、雨上がりなのでとても植え辛いのです。

それでも一所懸命植えていた姿が目に見えます。その玉葱が大きくなって、沢山の方に食べて頂きたいと思いました。

入院されておりましたので、三月三日に馬鈴薯を植えるお手伝いをしました、丁度この日に亡くなられたのでした。

この馬鈴薯も沢山の人に食べていただきたいと思います。

何よりも倉田さんの人柄がすごいのです、決して怒った様子を見たことが有りませんでした。

誰とでも優しい笑顔で話されていたのです。これも真似の出来ない事柄なのです。



ストレスの

整え方



現代社会はストレス社会ですよね。

忙しすぎるのでしょうか？

やるべき事が多すぎるのでしょうか？ 自分の意見が言えないからでしょうか？

その人によって、ストレスを感じる原因は違ってきます。

なぜストレスを感じるのでしょうか？

寒いや暑い、痛いなどの身体的ストレス。寂しい、苦しい、辛い、悲しいなどの精神的ストレス。身体的ストレスと精神的ストレスがあるのです。不快を感じると大なり小なり

り、ストレスに繋がっていきま
す。小さなストレスの元を放
っておくと、自分で気づかない
うちにいつの間にか大きなス
トレスになってしまいます。

小さいうちは、自分の体の変
化にも心の変化にも気づかな
い事が多いですよ。

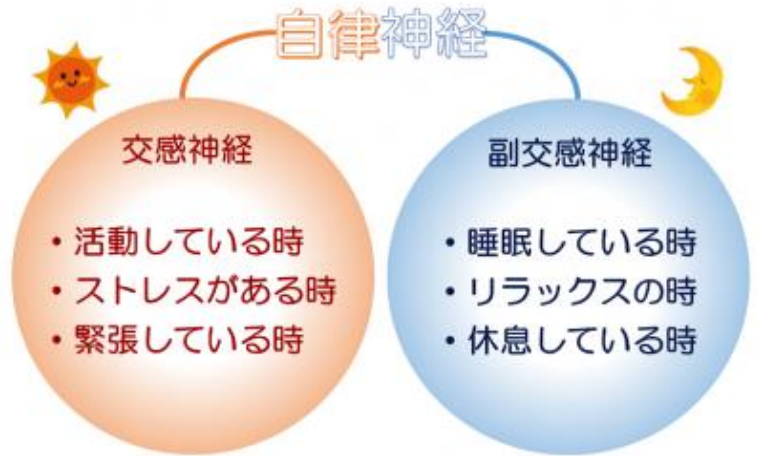
ストレスが大きくなると、
「ストレスを受けている」と自
分で実感できるくらいになり
ます。

身体的ストレスにさらされ
ると、心にも影響が出てきます。
疲れたりという体からの訴え
を聞かないでいると、自律神経
のバランスが崩れます。

精神的ストレスにさらされ
ると、体にも影響が出てきます。
苦しいなあという心からの訴
えを聞かないでいると、体に影
響が出てきます。例えば、お
腹が痛くなったり…。

これも自律神経の乱れが原
因です。適度なストレスは人
間の成長のには必要です。
でも長期に渡るようなスト
レスは、自律神経のバランスを
崩します。

自律神経



自律神経(交感神経と副交感神経)とは、体の内臓機能率ホルモン分泌などの…生きていく為には整えられていないと不具合が生じるシステムです。では、自分でストレスを軽減させるにはどうしたらいいでしょう。

ストレスを感じたら、その原因から離れる事が一番です。でも仕事など、離れられない場

合もありますよね。

一日の自由になる時間に、30分でも時間を決めて自分の好きな事をする、あるいは何も考えない時間を作るのがいいですよ。

何も考えない：難しいですか？

私たちは何も考えないって時間はあまりないですよ。

頭の中を真っ白にするって結構至難の業です。

でも、それをする事で毎日のリセットできるのです。

その方法の一つは、一点を見つめて、目を開けたまま、5分間くらいぼーっとしててください。何かを考えてしまいそうになったら、頭の中で新しいノートの真っ白なページを一枚ずつめくっていくのをイメージしてください。

何かが浮かんできそうになったら、また真っ白なページをめくりま。

ぼーっとしててください。いね。少しでも頭の中がクリアになってスッキリすると思います。

腹式呼吸のやり方

吐く

口からゆっくり息を吐き出す。体の中から出し切るようにしてゆっくり時間をかけるのがコツ。



イライラや不安などを吐き出すイメージ

吸う

鼻からゆっくり息を吸い込む。おへその下に空気をためるようにお腹を膨らませる。



森林などのきれいな空気イメージ

もう一つの方法は腹式呼吸をする事です。お腹を膨らませて呼吸する方法です。意識しないで、いつも通りに呼吸してみてください。胸がふくらむ胸式呼吸になっていませんか。腹式呼吸はお腹(丹田)に意識を集中して、まずは口から息

を吐きます。吐ききったら、鼻から息を限界まで吸います。次に吐く時に、口をすぼめてゆっくりと、吸う時間よりも長く吐き出します。これを何回かする事によって副交感神経が刺激されます。自律神経を自分でコントロールできるのは、呼吸法だけです。そして、副交感神経が優位になるので(リラクセス)、ゆったりとします。人間は、副交感神経が優位になると眠くなります。ふとんに入って、横になりながら腹式呼吸をするといつの間にか寝ているかもしれせん。ストレスに対応する力、ぜひ試してくださいね。



2018.04.01 12:46



20



2018.04.01 13:27



2018.04.01 12

2018年
4月1日



2018

ごみカゴの軽量化を

推進しています

市では日常生活の負担軽減、暮らしやすさの向上を図るため、ビン・カン・不燃ごみの収集容器について、高齢者が収集容器の持ち運びが困難な場合や既存の収集容器の劣化状況に応じて軽量化で折り畳み式の収集容器と交換しています。

交換時間

平日 8時30分～17時15分

交換場所

市役所 5階・環境推進課

※志木駅・柳瀬川駅前出張所では交換しておりません

環境推進課 環境推進グループ

電話番号：048-473-1111

内線 2311

E-mail：

kankyoun@city.shiki.lg.jp



※従来のものより、折り畳みできて、軽くコンパクト、
ただし容量では多少、小さくなります。

(写真左は6班が市役所にて交換したものです)

狙われています！

その「ごみ袋」



可燃ゴミ収集日の朝、ガラスがごみ袋を食い破り、ごみが散乱している場面をよく見かけます。

ガラスやその他の小動物にとって生ごみは格好の餌となります。なかでも、ガラスは記憶力や学習能力が高いため、食べ物を見つけた場所を覚えており、一度ごみ袋を食い破れると続けて被害にあいやすいようです。

餌となる生ごみを減らしたり、ごみ袋を食い破られないように工夫すると、ガラスや他の小動物も寄り付きにくくなります。次のポイントを参考に対策を取ると、ごみ袋の食い破りを防ぐことができます。

みなさんのご理解とご協力をお願いします。

食い破り防止のポイント

『決められた日に、決められた場所に、分別ルールを守って出しましょう』

ごみを収集日以外や収集が終わった後に出されると、ごみが長い時間放置されるため食い破られやすくなります。

『餌となる生ごみを減らしましょう』

「料理を作り過ぎない」「食べ残しをしない」また「生ごみを堆肥化する」など、ガラスの大好きな生ごみを減らすと、食い破りの予防につながります。

『ごみの水切りを徹底しましょう』

生ごみが腐りにくくなり、臭いを抑える事が出来るので、ガラス以外の小動物による食い破りの予防につながります。



今回は群馬へ向かいます。

立ち寄ったのは『こんにやくパーク』、『道の駅 甘楽』、『らん藤岡』、『寄居・星の王子様パークエリア』です。往復200キロのドライブです。

たてヨコおいしい こんにやくパーク

入ったら総合受付で名前を書きだけ。これだけで施設を無料で利用出来ます。ぐんまちゃんさんの案内に従って階段を上って二階に上がります。



工場見学は、見学路の上から下の生産施設を眺める感じで行います。自分のペースで見学できます。何をしている所かは窓に説明書きがあったり、説明ビデオが流れたりしているので案内の人がいなくても困りません。



工場見学のあとにはお楽しみのみ『こんにやくバイキング』です。

6つに仕切られたお皿に自分が食べる分だけ盛り付けます。



ちよつとずついろいろな味を楽しめます。デザート系も充実していてこんにやくの無限の可能性を感じます。

こんにやくパークの建物の前には大きい足湯ゾーンがありドライブで疲れた足を休ませて、ここでしたらリラックスするのもお勧めです。

道の駅 甘楽

こんにやくパークのすぐ近く、「キジ肉」と「きび」の入った混ぜご飯弁当「織田信雄公弁当」や特産のキジ肉、もちきびを使った名物「桃太郎ごはん」や、各種定食、農産物や地場のお土産などが販売されています。残念ながらこんにやくでお腹がふくれていたので、大麦めんをいただきました。

隣接する松井家住宅は江戸時代名主を務めた松井家を移築復元したもので、建築年代は江戸時代中期（18〜19世紀初頭）とされています。この地方の代表的な農家造りの住宅として当時の様子がうかがえます。



関越自動車道
寄居パーキングエリア上り
「寄居 星の王子さまPA」



この施設のテーマはもちろん、サン・テグジュペリの『星の王子さま』。
作品の世界観で“癒やし”をコンセプトとし、サン・テグジュペリが育った南仏プロバンス地方の雰囲気 연출しています。
星の王子さまPA内の建物には、プロバンス瓦や塗り壁、テラコッタタイルや石積み壁が使われていて、商業施設にはプ

ロバンス地方の雰囲気を印象付ける鐘楼も立っています。そして、建物はもちろん、散策路からトイレの壁に至るまで、いたるところに星の王子さまに出てくるメッセージが刻まれています。それを1つずつ見つけていくだけでも、楽しいかもしれません。



さらにシンボルとなる『星の王子さま』の像の周辺にはバラ園や散策の小路もあり、リラックスできる空間です。

「サンク・サン・ミリオン・ドウ・グルロ（五億の鈴）」では、『星の王子さま』翻訳本やフランスを中心とした欧州の菓子、輸入雑貨など、1000アイテム以上の関連商品を販売しています。



レストラン「ル・プチ・フランス」では、特にグランアイオリ（サン・テグジュペリが最も好きだった料理で蒸した野菜や魚、鶏などに卵黄、オリブオイル、おろしニンニクなどで作るソースを付けて食べる）が人気だそうです。

編集後記



今号は写真を多く使ったために見づらい構成になってしまったかもしれませんが、文章で伝えられれば良

いのですが写真の方がパッと見てわかるような気がして、「車でお出かけ」が悲しいかなどこの観光案内誌みたいになってしまいました。配布用はモノクロですがホームページ版と町内会館版はカラー刷りですから見ていただければ幸いです。(M)

例年より早い梅雨入り。

桜の開花からはじまって自然界の全てが先へ先へと急いでいるような…。広報「やなせがわ」は、例年と同じ時期に発行にこぎつけることが出来ました。

全て宮川さんの編集力におんぶにだっこなのですが…。今年度もどうぞ宜しくお願いします。(T)

今年も梅雨の時期になりました。ジメジメ、ウツウツしがちです。気温差で、体調を崩さないように気を付けて生活したいと思います。(S)

広報やなせがわ 第四七号
編集 柳瀬川町内会 広報部

部長 宮川 憲一
委員 竹前恵美子
委員 澁谷 和代