



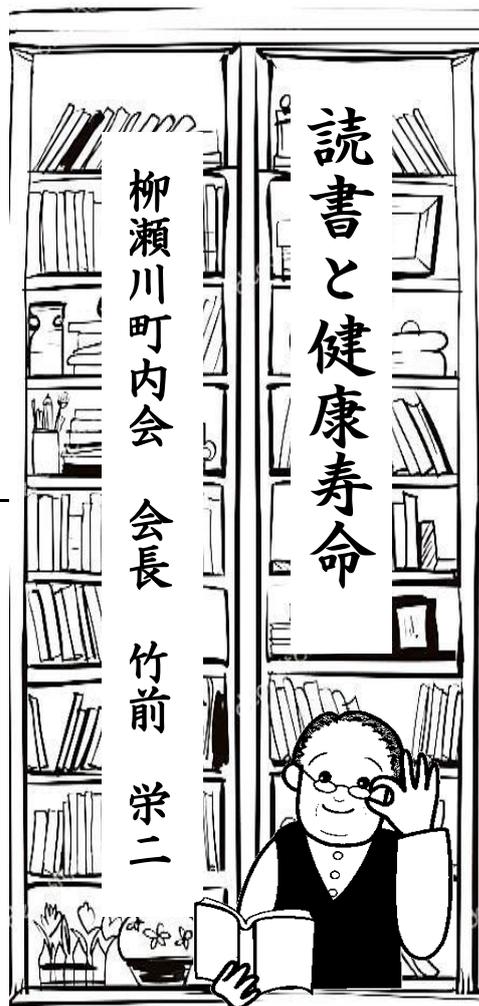
・日本人の平均寿命：
男性 81.09 歳
女性 87.26 歳

・日本人の健康寿命：
男性 72.14 歳
女性 74.79 歳

「平均寿命」との差は男性が約9歳、女性は約12歳もあり、その間は寝たきりや要介護などの状態で暮らしていること

面白い結果が出ました。
NHKスペシャル「AI（人工知能）に聞いてみた「どうするのよ日本」の「健康寿命」に関するAIの分析です。

「健康寿命」とは、日常生活に制限なく、自立して、健康で何歳まで生きられるかを示す値です。



「健康寿命」と「平均寿命」との差が短ければ短いほど、死ぬ間際まで元気な「ピンピンコロリ」の人生を送ることができるようです！。

介護が必要になってから亡くなるまでに平均10年のブランクがあります。ある専門家の調べたところでは、この10年間の医療費は生涯の半分近くを占めるほど莫大な金額だと言います。つまりこの寝たきりの期間を可能な限り短くすることが出来れば数兆円の医療費が削減できるのです。

今回AIが、分析したデータは、延べ41万人の高齢者へのアンケート結果、様々な角度から

らの質問項目について、10年以上追跡調査したものです。そこには、思いもかけない健康長寿の秘密がありました。

まず、健康寿命を延ばすためには、「運動よりも食事よりも読書が大事」ということがわかったといえます。



読書が健康寿命を延ばすワケ。 えっ、「読書」？ 体動かさなないし、一人でするもので会話もないし…と、誰もが思ったのではないでしょう。

全国で一番健康寿命が長い（男性1位、女性3位）「山梨県」、なぜ山梨県民の健康寿命が長いのかは県の担当者も分かっていなかったそうです。

そこで分かったのは、山梨県は、人口に対する図書館の数が断トツで全国1位なのです。

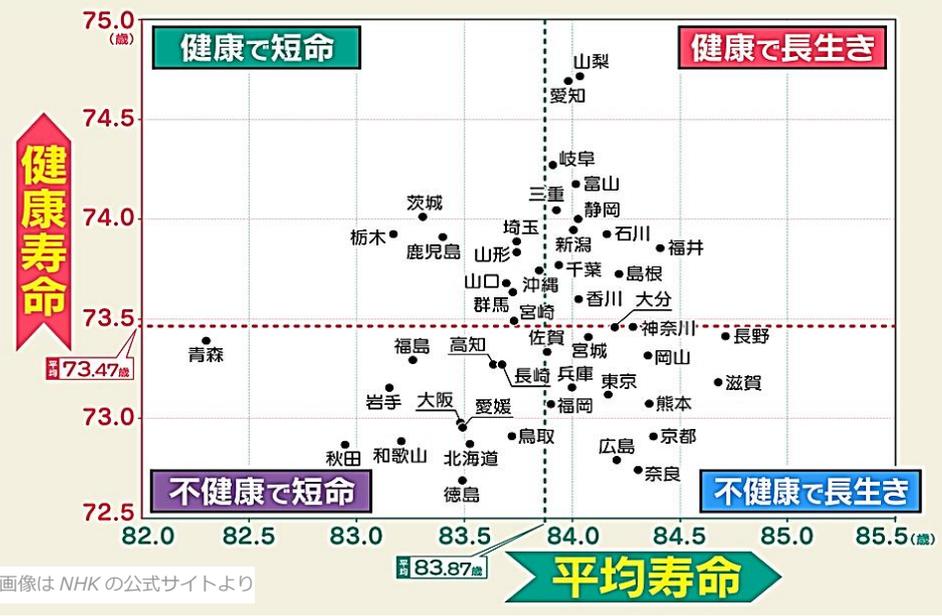
人口10万人に対する図書館の数は全国平均が2.61のところ、山梨県は6.59です。

これに対して、運動の実施率は、山梨県は全国最下位です。読書と健康寿命が結びつきました。

このAIの分析を聞いて、山梨県の健康福祉課の職員の方々もびっくり。この理由を専門家が推測しています。

- ・図書館に行つて本を探すことが運動になっている
- ・知的な刺激を受けている
- ・過去の記憶を呼び覚ますことにつながる

都道府県 健康で長生き？



読書によって心が動き、それが行動につながる。そもそも、本を読むということは、それだけの活力があつて、知的好奇心があるということ等々です。行政としては、図書館をつくることで要介護を減らせるなら、介護や医療に比

べて、格段に安い費用で対策できる…と注目することでしょう。志木市はどうでしょうか。市内には4ヶ所もあります。その内2ヶ所は「図書館」と2ヶ所は「図書室」です。柳瀬川図書館の蔵書は18万冊、いろいろ図書館は8.5万冊です。

埼玉県内でもかなり充実しているのではないかと思います。我が町内会は、柳瀬川図書館まで、約600メートルの近距離にあり、利便性が高い手はないですね。上田県知事も、「彩の国だより」12月号「知事コラム」に「AI分析による健康長寿」の題名で載せています。どこでも大注目のようです。基本的には、他者、

地域との関わり合いをもちながら、読書をするのが、健康寿命を伸ばし、幸福を感じる要諦ではないでしょうか



～快適な空間で本との出会いを～
6月23日(土)
柳瀬川図書館リニューアルオープン

大規模改修工事のため休館していた柳瀬川図書館が、6月23日にリニューアルオープンしました。外壁や屋根の補修、老朽化した設備の更新などとともに、利用者の方が気持ちよく利用できるよう、館内の利用環境も改善されました。

初めての

防災訓練



6班 湯本 蓮

私は、11月17日の防災訓練に参加しました。今回が初めての参加でした。

町内にポンプ場があることは、昔から知っていました。パイプの連結の仕方を今回学べました。

具体的にいうと、柳瀬川の土手の機械と、町内会館側の機械の連結用のパイプを繋ぐ作業、またポンプ稼働の流れを教えてくださいいただきました。

ポンプの連結で、ボルトを締めるときに使う器具は、こつがあるようにも感じられました。が、何とか締めることができました。

ポンプ稼働は、そもそも動くがどうかも怪しんでいたほど、何がどうなっているのかわからなかった。今回稼働方法

を聞いて良かったです。

室内では、アルファ米を作っていたようで、私も家に帰ってから食べましたが、五目の味が良くおいしかったです。

今回の防災訓練は、晴れた昼間に行なわれましたが、実際の災害のときに稼働させるのは、大雨時の可能性が高いです。

又そのときに問題が起こってしまうと、危険な状態になります。実際今回は、ポンプのホースが、少し短くなっていることが分かりました。

このようなことから、定期的な訓練をすることが大事であると思います。



平成最後の年に多くの災害



今年の夏は記録的な豪雨、強烈な台風、そして強い揺れに次々と襲われて多くの犠牲者や甚大な被害が出ました。全国各地で連日の猛暑に悩まされ

れました。

この国が「災害大国」であることを改めて思い知らされ、防災の大切さを身に染みて感じる夏でした。

6月18日朝に大阪北部で震度6弱の地震が発生。

人口が密集する都市の直下型地震、規模はマグニチュード6.1で最大震度も過去の例では甚大な被害を出す強烈な揺れではありませんでしたが、一部破損を含めると住宅被害は4万棟を超えて犠牲者も出ました。

家屋が密集する地域の弱さを露呈し、ブロック塀や古い家屋の防災上の課題も明らかになりました。

7月には西日本の中国、四国地方を連日記録的な豪雨が襲い、洪水や土砂災害により、約200人もの犠牲者を出しました。「激甚災害」に指定され

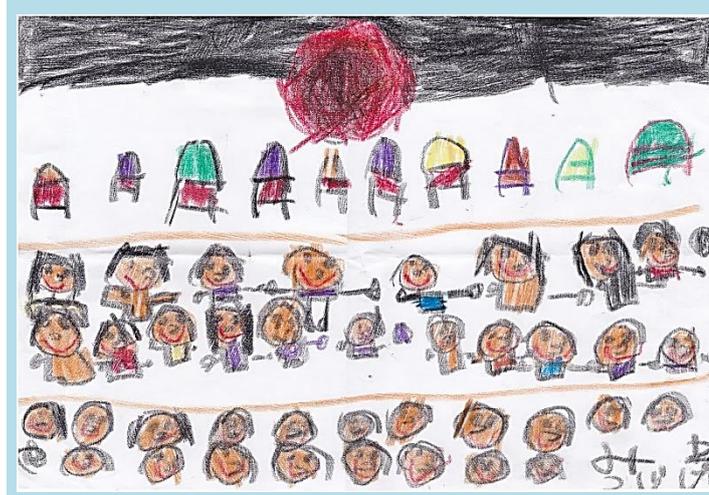


たこの西日本豪雨では、多くの住民が長い時間の避難生活を余儀なくされ、その後全国各地でこれも記録的な猛暑に見舞われ多くの人が熱中症で亡くなりました。そして8月下旬に西太平洋で発生した台風21号は9月4日に徳島県に上陸。進路となった四国、関西地方を中心に全国で最大瞬間風速の記録を更新する強烈な風台風となりました。

台風21号は北海道にも風雨をもたらし、その直後の9月6日未明に北海道胆振(いぶり)地方東部で最大震度7、マグニチュード6.7(暫定値)の大きな地震が発生し、山の斜面が崩れるなどしてここでも多くの犠牲者が出てしまいました。



「いぶり ONE」は、北海道・胆振総合振興局のキャラクターです。



初めての民踊流し

6班 辻井 見枝
(絵) 辻井 実和

娘も私も、初めて民踊流しに参加しました。

練習では、家から連れてきたぬいぐるみを抱いたまま、娘は固くなっていました。

「保育園でおどる、はやいダンスのほうがいい」

初めて聴く歌、見る踊り。しかたないなあ。

とにかく私は練習につとめました。

そして当日。

娘は町内会館での集合時は泣きそうだったものの、熱気あふれる会場で曲が流れると、上手に楽しく踊りました。

沿道にはたくさんの人。

空にはきれいな月。

皆さんと一緒に親子で踊り続けました。

お姫様みたいでした。

車で送迎していただき、警護の方達に見守られ、私は浴衣をお借りし素敵に着付けていただきました。

練習の時に娘が抱いていたぬいぐるみには、かわいい小さなはっぴまで。

町内会の皆さんのおかげで、



2018.07



2018.07.21

親子の夏の楽しみが増えました。



町内会 バーベキュー&芋煮会

2018.10.28 : 三角広場



グランプリ おめでとう



全国のゆるキャラの頂点を決める「ゆるキャラグランプリ」が11月17〜18日に開催され、志木市文化スポーツ振興公社の公式キャラクター「カパル」が88万9346票を獲得し、栄冠を獲得しました。

今回の挑戦で最後と公言し、暫定ランキングで4位につけるなど、背水の陣で臨みました。結果が発表されると、会場で見守っていたファンからは「おめでとうー」「日本一」と歓声があがりました。

カパルは河童をモチーフにしており、2000年に志木市民会館パルシテイ職員の卓上メモ用紙にて誕生、公式キャラに採用され、公社広報誌で活躍を期待されるも廃刊に。約10年間、存在を忘れられていた。2011年に市民会館のツイッター公式アカウントが「そーいえばウチにもキャラがいるんだよ」という投稿から注目され、カパルは復活した。



写真左からカパル、にゃんごすたー(青森)、アックマ(北海道)、ふなっしー

柳瀬川の河童伝説とは



■柳瀬川には二つの伝説が残っています。ひとつは所沢市久米の持明院に伝わるもので、和尚に差し出した「河童の詫び証文」。もうひとつは志木市柏町の宝幢寺(ほうどうじ)に関わるもので、河童が和尚に助けられたお話。(河童のつづらの名誉館長は、このときの河童、もしくはその子孫と思われるらしい)

■宝幢寺の話は文化6年(一八〇九年)刊行の『寓意草(ぐういそう)』に収録されたあと、大正3年(一九一四年)に日本民俗学の創始者柳田国男によつて『山島民譚集(さんとうみんたんしゅう)』に紹介されています。

■宝幢寺周辺の檀家で組織されている「中野大門会」では、この河童の伝説を永久に残そうと、河童の石像を造り境内に安置しています。

(参考:『しきふるさと史話』志木市教育委員会1994年発行)

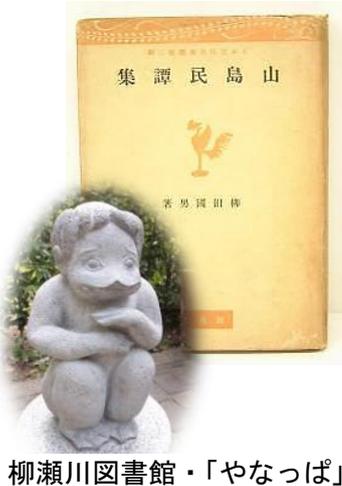
宝幢寺の「地藏さんとカッパ」の詳しい話はこちらに

http://www.city.shiki.lg.jp/ind-ex.cfm/53_20711_328_1022.html

第2木曜日は『趣味の会』で

いろいろ作りましょう。

- 7 月度・「千切り絵」
- 8 月度・「お茶のみ」
- 9 月度・「コサーージュ」
- 10 月度・大人の「塗り絵」
- 11 月度・「ティッシュカバー」
- 12 月度・来年の干支「猪」の貼絵



柳瀬川図書館・「やなっば」

「ヘルプマークって知っていますか？」



電車の中でバッグに付けられたお洒落な赤いタグを見る事がありました。そのマークはまるで北欧のブランドの物かなと感じるほどお洒落です。

お洒落な物を付けてるなという印象でしか、その人の事を見ていませんでした。その赤いタグ、実は「ヘルプマーク」と呼ばれる物でした。HELP: 助ける。内臓疾患や難病の方、義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など、外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている方のためのマークです。このマークを付けていることで、周りの方々から

なるべく支援が得られるようにと作成されました。

2011年の東京都議会で提案され、東京都が2012年に作成し配布を開始しました。洗練されたデザインは日本グラフィックデザイナー協会によるもので、デザイン性が高いものとして評価されています。タグ全体の赤色と「十」マークは「助けを必要としている」という事を表現していて、ハートマークは「助ける気持ち」を表現しています。

埼玉県では2018年7月からこのヘルプマークを導入しています。志木市では、福祉課障がい者福祉グループで配布を行っています。

電車の中で体が丈夫そうな人が優先席に座っていても、ヘルプマークを付けているかもしれないかもしれません。電車の中で立ち続けるのが困難な人なんだと思ってもらえなくて、苦しい想いをしている人がいるかもしれないかもしれません。ヘルプマークという赤いタグがあるという事、ぜひ覚えていてください。この

タグを付けている人が困っていたら、あなたの優しい気持ちを伝える時ですよ。

志木市のホームページからダウンロード・印刷をしてヘルプカードを作ることができます。

<http://www.city.shiki.lg.jp/index.cfm/60,64419,158,614.html>

| | |
|--|--|
| <p>あなたの支援が必要です。</p> <h2>ヘルプカード</h2>  <p> 志木市 SHIKI CITY</p> | <p>手助けが必要です!</p> <p>カードを置いて見てください!</p> <p>発行 志木市役所福祉課 障がい者福祉グループ 電話 048-473-1111</p>  |
|--|--|

☆ヘルプカードは、特に、聴覚障害者や内部障害者、知的障害者など、一見、障害者とはわからない方が周囲に支援を求める際に有効です。実際、役に立った事例が報告されています。



日々体力の衰えを感じる師走の朝。ひらひらと舞い落ちる枯葉、見渡す限りの黄金色の畠と化する。緑の野菜とのコラボレーションが実に美しい。手製パッチワークのコタツ掛けでのコーヒータイム。お尻のぬくもり、もう動きたくない。「何もしないでぼんやりテレビを見ていると、のんきなようでもボケますよ」と天の声。

今日の予定は、認知症患者とその家族との交流会の日です。



柳瀬川かっぱ・「流ちゃん」～♪

歳を重ねても、白髪でも、顔のしわも気にしないで、どんな話題でもお茶を飲みながら、笑顔で対応しなければなりません。さて、どんなファッションで行こうかなあと鏡の前に立つ。朝食を済ませ、室内整理、ゴミだし等…。

静かに流れる柳瀬川の土手をゆっくり歩く。途中でのんびり横たわる河童像の姿を見るのが私の癒しのひととき。今日のボランティア行事が無事に終わりますように祈りながら…。

『表紙の花』

リーガース
ベゴニアは熱帯・亜熱帯原産の多年草です。



ベコニアは原産地の範囲も広く、オーストラリアを除く世界中の熱帯・亜熱帯に自生し、原種だけでも一五〇〇種を越すといわれます。

膨大な品種が揃い、まったく別な花と思えるほど多種多様な形をしています。

園芸的には木立性ベゴニア、根茎性ベゴニア、球根性ベゴニアに大別されます。

開花期が冬場ということもあり、クリスマス・ベゴニアの名でも流通しています。

編集後記



気がつけば今年も、あつという間の一年でした。確かに1日は24時間で、誰にでも平等に時間は与えられているはず

なのですが…。「ボーっと生きてんじゃねーよ！」と叱られそうな…感じですよ。

『有意義な時間の使い方』って、どなたか教えて下さい。

(M)

町内のあるお宅で珍しく「ボケの実」がなっているのを見つけてきました。梅に似ているけれど、少し大きく固いです。

ボケ酒にすると香が出ておいしいですよ。

日常の小さな気付きや話題、趣味のこと…。

投稿お待ちしております。

(T)

急に寒くなってお風呂が恋しい季節になりました。

長風呂している時に幸せを感じますね。

体温アップで免疫力もアップです。

(S)

広報やなせがわ 第四八号
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