



ルリマツリ

第53号 発行
2021年06月27日
柳瀬川町内会
広報部

健康寿命について

柳瀬川町内会会長 竹前栄二

コロナ禍で体を動かさない、食事が偏る、人との会話が減る：こんな生活が続き身体や認知機能に影響が出る。

その結果、介護が必要な一歩手前の状態「フレイル(Frailty)」「脆弱な、虚弱な」と呼ばれる状態に陥れます。

いま、こうした「コロナフレイル」の高齢者が増加している実態が明らかになってきています。

専門家は、健康寿命が短くなることを懸念しています。

平均寿命は、男性なら約81歳、女性なら約86歳まで生きると報告されています。

一つ大切なことは、「生きる」に加えて「元気に自立して生きる」ということです。

この違いを明確にするため、平均寿命とは別に、健康寿命とい

う言葉が定義されています。

これはまさに「元気に自立した生活を送ることのできる期間」を指した言葉です。日本人の健康寿命は、男性なら約72歳、女性なら約75歳と報告されています。

平均的に最後の約10年を、

食べる量が減ると…
体力低下・筋力衰え
生活自立度低下

高齢者の食の課題
飲み込む力の衰え
低栄養・脱水

飲み込む力の衰えは
フレイルの
危険因子です



フレイルとは？

加齢とともに心身の活力が徐々に低下した状態のことで、健康な状態から要介護へ移行する中間の段階にあたります。

高齢者の多くはフレイルの時期を経て要介護状態になります。筋肉が減少するなどの身体的フレイル、閉じこもりなどの社会的フレイル、意欲低下などの心理的フレイルが多面的に関わりあっています。早目に適切な対応をとれば現状維持できたり、健康に戻る可能性もあります。



支援や介護を受けて生きていくということの意味しています。

この10年も、できることから人の助けを借りずに健康に暮らしたいと思います。

では最後の10年も元気に生きるために、どのような行動を起こしていくかです。

健康寿命をたもつには、「睡眠をしっかりとる」「朝の日光を浴びる」「バランスよく栄養をとる」「軽い運動をする」「人との会話」は、健康を保つ上でも大事だと指摘されます。

人間の体内時計は、24時間よりも少し長いのですが、これをリセットしてくれるのは「朝の光」です。

朝の日光をしっかりと浴びることで、生活のリズムが整えられます。

町内会では、6時半、8時半の2回「ラジオ体操」を行っていますので朝の光でリセットしてきましょう。

又、毎週木曜日に「茶話会」「カッピ体操」「趣味の会」等を行っています。

町内会館でのカッピ体操の様子



健康寿命は、自分自身の前向きな生き方の中にあります。

平家物語に、「自因自果」(じいんじか)について書かれています。意味は、「自分のまいたタネは、自分が刈り取らなければならぬ」ということです。

健康寿命を伸ばすか縮めるかは自分の行いの結果です。

コロナ禍を理由に怠ると結果が出ません。

知恵を絞り、各自のできることを行動に移しましょう。



副会長の一年を振り返って



9班 齊藤 芳子

昨年度町内会副会長を務めさせていただきましたが、殆どお役に立てなかつたのでは？と心苦しく思っています。

コロナ禍で行事はすべてなくなり、唯一のお仕事は、毎月のご定例会。

そんな中でも、班長さん皆様出席して下さり、代案を考えたり、忌憚のない意見交換が出来ました。

行事の予算をマスク配布や助け合いに還元できたことは、その成果ではないでしょうか。特に伊藤副会長にはお世話になり、短い期間でしたが、町内会が果たす縁の下の力持ち的な役割も垣間見られた気がします。本当にありがとうございます。



以前の経験をいかして



5班 杉原 芳香

今回、9班の齊藤さんから副会長のバトンをもらいました。かなり前になりましたが、副会長をやったことがあって、その時からすると会員さんの顔ぶれがずいぶん変わりました。

新しい会員さんも仲良く町内会の仕事をしていければいいなと思っています。

今年も例年通り「ふれあい活動」が予定されていますが、先のこととはわかりにくいこの頃です。とりあえずは、経験をいかして出来るだけのことをやりたいと思っていますので宜しくお願いいたします。

通行可能ですが、遊歩道の高低差に注意!



暫らくの間、通行止めになっていた遊歩道が現在通行可能になっています。ただし、以前より高さが高いため、継ぎ目になる部分の角度が急な勾配となっております。

遊歩道の工事は9月30日まで。



自転車を使う人は、早朝や夜間、譲り合いは気を付けなければいけませんね。

災害に 備えよう!



2021年6月19日(土曜日) 10時～12時

場所: 町内会館、可搬ポンプ場所

自主防災訓練内容

1. 可搬式ポンプの継手の訓練
2. 小型ポンプを使って呼び水注入訓練
3. 可搬式ポンプの稼働マニュアルの習熟訓練
4. リヤカーで防災用具(土嚢)等の運搬訓練
5. トイレ着替えテント組み立て訓練
6. ハザードマップの確認(持参願います)
7. 非常用雨水タンクについて



トイレ着替えテント組み立て訓練



「マスクの着用」「検温の実施」にご協力ありがとうございました。



可搬式ポンプの継手の訓練



市では、災害が発生した場合等の避難所の開設や混雑状況等について、インターネット上で施設の空き情報を配信します。

スマートフォンやパソコンから専用ホームページにアクセス、各避難所の位置情報や、災害発生時の避難所の開設状況や混み具合を地図上で確認することができます。

表示は、「空いています」「やや混雑」「混雑」「満」の4段階です。

混み具合の情報は、本市の職員がインターネット上の管理画面から操作することで更新できるため、リアルタイムな情報の発信が可能です。これによりスムーズな避難につながります。

災害時における避難所の混雑状況等をリアルタイムに配信します



市内散策2 志木市の史跡や 文化財を巡る 田子山富士塚

第50号の広報で、健康維持のために市内散策を紹介しましたが、散策をしていくことにより志木市内には、多くの史跡や文化財があることを知りました。そこで、今回からは、散策経路と共に史跡や文化財について、詳しく調べていきたいと思えます。

まずは、令和二年三月一六日付けの「官報」にある「文部科学省告示第27号」で、国の重要有形民俗文化財に指定された、志木の田子山富士塚について、見ていきたいと思えます。

1. 経路

町内会館（530m）行屋稲荷神社と庚申塔（市指定文化財）（200m）寶幢寺前の馬頭観音文字塔（市指定文化財）（600m）敷島神社入口（200m）田子山富士塚さらに足を伸ばして、富士



行屋稲荷神社



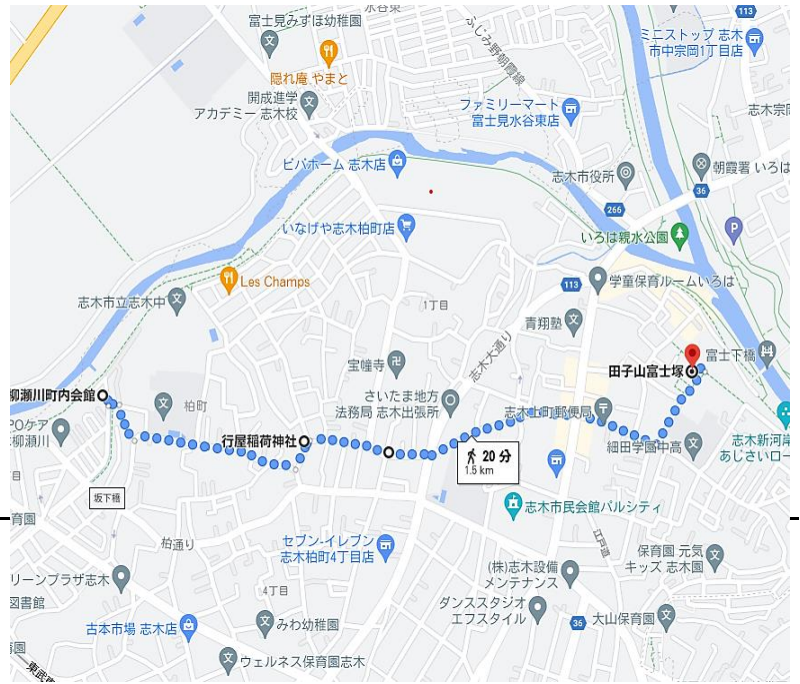
行屋稲荷の庚申塔



寶幢寺前の馬頭観音文字塔



敷島神社参道入り口



鳥居越しの富士塚



登山道登り口



新河岸川への降り口



富士下橋あじさい通り

塚と敷島神社の間を抜けて、200mほど行きますと、新河岸川に出られ、そこから、富士下橋あじさい通りが3〜400mほど続き、六月上旬頃には見事なあじさいを楽しむことができます。

2. 富士信仰と富士塚

古くから、富士山を畏敬し崇拝する富士信仰が盛んでしたが、江戸中期頃から富士講（富士登山を目的とする集まり）が盛んに作られ、富士山に行けない人のために、各地に富士山を模した富士塚が数多く造られました。

富士塚には、次の条件が必要だと言われています。

- ①頂上に祠（浅間神社石祠）がある。
- ②塚の下には里宮（浅間下社石祠）を建てる。
- ③④中腹に小御岳神社・烏帽子磐碑があること。
- ⑤山裾に洞穴（御胎内）を造ること。
- ⑥黒ボク（富士山の溶岩）を使用すること。
- ⑦登山道には合目石を立てること。
- ⑧頂上から霊峰富士を遙拝出来ること。

田子山富士塚は、この全てを満たし、さらに、多くの条件で富士山を模して造られています。

また、今でも山開き（七月初の週末日）と山仕舞い（八月二十一日に近い週末日）の神事が行われており、現存の富士塚で、両方を行っていると、田子山富士塚と清瀬市にある中里の富士塚だけだそうです。なお、入山できる日は、大安、友引の日の午前十時から午後三時となっております。

3. 築造の歴史

田子山富士のある場所には、古くから「田子山塚」と呼ばれる小さな丘があり、これは、円墳だったとの言い伝えがあるそうです。

この塚の上に、南北朝時代1340年と明記された板碑が浅間下社のご神体として現存しています。

これは、旅の僧（寶幢寺の僧とも言われる）承海和尚が富士山に行つて入定するのに先立ち、逆修（生前葬）の板碑を建立したと言われています。

この地に、明治二年十月に引又宿（志木市本町）で、醤油づくりをしていた高須庄吉が「天下泰平」を祈願して着工し、明治五年六月に完成しました。



田子山富士塚全景

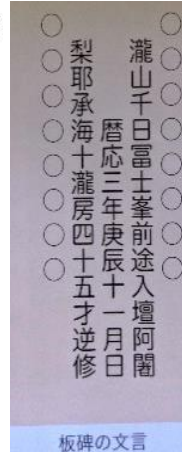


田子山富士塚略図



田子山富士塚は実際の富士山に似せてつくられています。

明治初期の引又宿の様子



板碑の文言



歌舞伎役者名の玉垣

工事に関わった人は、延べ二万五千人を超えていると思われると思います。

寄進者は近隣町村のみならず、北は山形・宮城、西は岐阜・静岡県など二百六十三地域に及び、二千四百人を超えたと言われています。

当時の名優、尾上菊五郎、中村仲蔵、坂東三津五郎、中村芝翫、岩井半四郎などの歌舞伎役者の名前が玉垣に刻まれています。

このことから、舟運の発達により、当時の引又（現志木市）商人の財力が、かなりのものだったと予想されています。

4. まとめ・参考文献

田子山富士塚の大きさは、高さ約八・七メートル、直径約三〇メートル、石造物は（御胎内を含め、登山道は除く）百五十四点にもおよぶ多さで、そのすべてを紹介することはできませんでした。

興味を持たれた方は、柳瀬川図書館に所蔵された次の文献資料を参考にしてくださいと思います。

① 「郷土 志木」 第49号 特集 田子山富士塚 志木市郷土史研究会

令和二年に国の重要有形民俗文化財に指定されたことに合わせて編集され、他の富士塚の比較などが詳しく書かれています。

② 「田子山富士のナゾ」 歴史編・お宝編・パワースポット編 田子山富士保存会

小冊子で、カラー写真なども数多く掲載されていますので、読みやすいと思います。

③ 「田子山富士塚」保存修理事業報告書 田子山富士保存会

経年劣化や東日本大震災による石造物の倒壊や崩落が進んだため、埼玉県・志木市・有志の寄付により平成二十六年から二十九年度に実施された保存集作業についての報告書になります。数多くの平面図や石造物の写真が掲載されていますので、ページ数は多いですが、時間のある時に、じっくりと眺めるのもいいものです。

追記 平成二十五年に世界文化遺産に登録された、富士山の構成資産の一つに含まれる「吉田胎内樹形」は、宗岡浅間神社の星野勘蔵氏が、発見し開基したものです。

新型コロナウイルス ワクチン接種スケジュールについて

志木市では、市民の皆さんが混乱なく安心してワクチン接種が受けられるよう、ワクチン供給量を考慮し、段階的に接種券を郵送し、接種を順次進めています。

現在、65歳以上の人に接種券を郵送し、接種を始めています。
65歳未満の人に関しては、6月28日月曜日から5歳刻みで、毎週月曜に発送予定です。

ワクチン接種 スケジュール

対象年齢	5月	6月	7月	8月	・・・11月
接種可能医療機関	5月10日から TMG宗岡中央病院 浅野病院	6月1日から 市内19医療機関			
74歳～65歳	5月31日 接種券を発送 接種券が届き次第 接種を開始	31日接種	21日接種		
高齢者施設に入所中の高齢者	高齢者施設と調整し 6月から接種開始	21日接種	21日接種		
65歳未満で基礎疾患があり定期的に受診し、かかりつけ医療機関が予約用ID・Pを配布する市外者	基礎疾患 6月1日から、申請書を受け、個別に接種券を郵送	6月21日から、予約、接種を開始	21日接種		
65歳未満の人		60～64歳 6月28日接種券発送 接種券が届き次第 接種を開始	55～59歳 7月5日接種券発送 50～54歳 7月12日接種券発送	21日接種	8月末までに 全市民の70% 11月末までに 接種完了

※ワクチンの供給状況によって予定が変更となる場合があります。

ワクチン接種 スケジュール.pdf [37383B].pdf [ファイル]

現時点でのワクチン接種のスケジュールは表のようになっていきます。また、スケジュールは、ワクチン供給状況によって変更になる場合があります。

(令和3年6月7日現在)

接種の予約について

接種日の予約

接種券が届きましたら、電話での予約になります。予約は、2回分の接種の予約をお取りします。

予約先

志木市新型コロナウイルスコールセンター・予約センターへお電話ください。

電話番号：0570-003-990

午前9時から午後5時（土曜日、日曜日、祝日も受付）

コールセンターへの電話はくれぐれもお間違いないようお願いいたします。

志木市 コロナワクチン 接種予約

<https://area34.smp.ne.jp/area/switch/0000260005>



<https://area34.smp.ne.jp>

インターネット予約について

5月24日午後1時より予約開始
ログインID：券番号（10桁の数字）
パスワード：ご自身の西暦での生年月日（8桁）でログインします。

<https://area34.smp.ne.jp/area/switch/0000260005fjjsv4k/reslog>

inSwitching

左上のQRコードか、右記のURLから予約システムに入れます。

ただし、一部のスマートフォンでは対応しておりません。その場合は、コールセンターへお電話にてご予約ください。

接種場所

志木市内の医療機関で接種できます。原則1回目と2回目共に同じ医療機関で予防接種を受けてください。市外の医療機関に入院中の方等については、市外での接種も可能です。市外接種の対象者の範囲や受診方法については、今後、国から示される見込みです。

聴覚障がいのある人はファックスでご利用いただけます。

FAX番号：0570-080-830

ファックスでの予約は、最初に聴覚に障がいがあるのでファックスで

予約をした旨のファックスを送信してください。その後、コールセンター・予約センターからファックスでの申込用紙を返信しますので、ご記入の上送信をお願いいたします。

※接種医療機関への連絡は、遠慮ください。

接種費用

接種費用は無料です。

持参品

- 接種券（シールタイプとなっておりますので、台紙からはがさずにそのままご持参下さい。）
- 本人確認書類（健康保険証など）
- 記入済の予診票

ワクチンの接種は原則として、住民票所在地の市町村（住所地）の医療機関や接種会場で接種を受けることとなります。インターネットで、ワクチンを受けることができる医療機関や接種会場を探すには、接種総合案内サイト「[コロナワクチンナビ](#)」をご覧ください。

一方で職場などでのワクチン接種「[職域接種](#)」について、国は一部を除いて6月21日から始める方向で準備を進めています。

職域接種を行う企業や大学は、会

場や接種予定回数、開始予定日などの計画を立てたうえで、事前に国と都道府県に申請を出す必要があります、申請が承認されれば、必要な数のワクチンが国から企業や大学に届けられる仕組みです。

自治体での接種では現在、ファイザー製のワクチンが使われていますが、職場などでの接種ではモデルナ製のワクチンが使われる予定です。



厚生労働省

一旦休止です。

職場接種については、

大変多くのご申請をいただいております、ワクチンの出荷可能な量を超えることが見込まれるため、6月25日(金)午後5時から、職場接種に係る新規の申請の受付を一旦休止させていただきます。

準備いただいている企業等の関係者の皆様には、「ご迷惑をおかけいたしますが、なにとぞご理解賜りますようお願いいたします。なお、これまでにいただいた申請については、内容を確認し、順次、ご連絡させていただいております。お時間をいただいておりますが、なにとぞご了承ください。

**【志木市より】
国が行う大規模接種センターでの
接種を希望する人について**



国が行う大規模接種センターでの対象者が18歳から64歳に拡大されたことより、大規模接種センターでの接種を希望する人でまだ接種券が届いていない人へは、個別に接種券を発送しますのでご連絡ください。
〔連絡先〕

志木市新型コロナウイルス感染症ワクチン接種支援室

電話：048-486-2950

受付時間：平日の午前8時30分から午後5時15分

〔注意事項〕

18歳から64歳で新型コロナウイルス接種を初めて受ける人（1回目接種の人）が対象です。

市と大規模接種センターではワクチンの種類が異なるため、1回目を大規模接種センターで接種を受けた人は、2回目も大規模接種センターで接種を受けてください。

二重予約を防ぐため、大規模接種センターで予約をした人は市では予約をしないようにお願いします。

CAPS CLINIC

**新型コロナワクチン
もったいないバンク**

**ワクチン廃棄ゼロをめざして
登録者募集**



キャップスクリニック志木

【キャップスクリニック】もったいないバンクについて

接種予約の急なキャンセルなどでワクチンが余ってしまうと廃棄しなければなりません。余りが出たときに、すぐに接種を受けていただける方の事前登録を募集いたします。新型コロナワクチン廃棄ゼロの取り組みへのご協力をよろしくお願いたします。

【お願い】

キャンセルが発生した場合に電話

でご案内します。

・電話に出られなかった際、不在着信の折り返しをいただいてもご対応できない場合がございます。

医療スタッフ体制にも限りがございますので、ご了承お願いいたします。

・連絡後、2時間程度で接種をお願いする場合もあります（接種する際は本人確認書類・保険証・運転免許証等は必ず必要です）。

・高齢者、医療従事者などを優先させていただきますが、廃棄をなくすために、どなたでもご登録いただけます。なお、5月13日現在、日本では16歳以上でのみ実施が可能です。

表紙の花

ルリマツリ



初夏から秋にかけて、長い期間にわたってブルーや白の涼しげな花を咲かせてくれる、ルリマツリ。4月頃から新梢が動き始め、植え付けの適期は、霜が降りる心配のなくなった5月6月頃。旺盛に生育し、6〜10月まで

長い期間にわたって開花し続けます。寒くなる11月下旬頃になると生育が止まりますが、越年して翌春にはまた新梢を出すというサイクル。生命力旺盛で、一度根付けば毎年開花してくれる、息の長い植物です。花が少なくなる真夏にも暑さに負けることなく次々とつぼみを上げて咲き、庭に華やぎをもたらしてくれます。放任すると大きく育って庭のスペースを占領しますが、剪定によって樹高をコントロールすることができ、小さく仕立てることもできます。生育期間ならどこで切ってもかまわないので、仕立

てやすい花木です。半つる性で、他者に絡みながら這うようにこんもりと茂りますが、自立させることもできます。ルリマツリは、「瑠璃色のマツリカ」という意味で名付けられました。学名の「プルンバゴ」の名前で流通することも多く、「アオマツリ」の別名も持っています。ルリマツリの花言葉は、「いつも明るい」「同情」「ひそかな情熱」など。開花期が長く、花つきもよいことから「いつも明るい」、長い開花によって心を寄せてくれる様子を「同情」と表現したのでしょうか。



編集後記

ワクチン接種が自治体ばかりでなく大学・職場で急激に進みつつある中、モデルナ社製のワクチン入荷数に對しての申し込み数がいっぱいになることが想定されるため新規の職域接種の受付が停止され、一方で自治体においても、ファイザー社製のワクチンが希望数に届かず接種予定を変更する事態が発生しているというニュースがとび込んできました。

これから接種券が届く私たちの世代は順調なら7月中には一回目を打つことができるものと考えていますが、予定通りに進むでしょうか？そして人流が増えると考えられる今夏も家族で実家への帰省は難しいのかなと考える今日この頃です。(M)

昨年引き続き、広報の内容はコロナ関連になってしまいました。コロナ禍に加えて、梅雨の時期はうつとうしさが増しますね。

そんな時、さわやかな色とりどりの紫陽花に心癒されます。紫陽花のことを「よひら」ともいうそうですね。俳句のテレビ番組で知りました。

お家時間に俳句をひとひねりというのでもいいかもしれません。(T)

私が志木に移り住んだのは、昭和四十五年頃の私がまだ高校生の時でした。その当時は噂で、1時間に電車が3本しか走っていない(準急のことでした)と言われ、住所も北足立郡足立町大字志木と聞き慣れないものであり、はじめて、父親と見学に来たときは、畑だらけで、泣きたくなったものです。さらに、知り合いや友達も東京にしかおらず、志木には、ただ寝に帰るだけの所でした。そんなわけで、志木の事は、ほとんど知りませんでした。が、十年ほど前にこちらに戻ってきた、最近になり、市内を散策していると、あちらこちらに、名所や史跡があることが判り、遅ればせながら、志木市について、いろいろと調べてみることにしました。機会があれば、少しずつ紹介していきたいと思えます。(Y)

広報やなせがわ 第五三号
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 結川 一義

新会員紹介

6班 任立泰



町内会の皆様、はじめまして。今年、柏町に引っ越してまいりました任(ニン)と申します。家族構成は、私と妻、一年生の長男、ギョウソウの三人家族です。以前は一人で中野区に住んでいましたが、家族が日本にきて一緒に生活することを考えてこちらに引っ越してきました。皆さんがとても優しく、ここに引っ越してきて半年、私達家族は楽しく暮らしています。どうぞこれからもよろしくお願いたします。