

コロナ禍における認知症予防 ～エクササイズ&講話



藤田講師による認知症予防の運動 ～ 第1部 「体と脳のエクササイズ」



丁寧に説明される桑名院長

11月16日(水)、健康講座として、「体と脳のエクササイズ」(講師 藤田健氏)と、「ホームドクターの健康講話」(講師 桑名院長 桑名俊光院長)の二部構成で開催しました。

第一部では、イスを利用してできる介護予防・認知症予防のための運動を楽しく実践しました。

第二部では、桑名院長より「認知症予防あれこれ」と題して、様々な知見やフレイル予防体操などについて分かり易くご講演いただき、参加の皆さんそれぞれ、真剣に傾聴していました。

伊達西地区健康講座

NPO法人 伊達西地区

自治協だより

第39号

発行・編集
NPO法人
伊達西地区自治協議会
事務所:伊達市北後22-1
発行責任者
理事長 小野孝雄

- 1面 伊達西地区健康講座・地域支え合い活動
- 2面 名峰霊山トレッキング・竹灯籠づくり体験・骨盤調整ヨガ
教室・季節のお料理教室
- 3面 宮沢賢治の文学世界Ⅷ・伊達町の通信略史・やさしい短歌
教室 歌会作品①・パソコン教室・子ども農園
- 4面 おらが町内会パート3 北一町内会・防災学習会・編集後記



真剣な受講風景 ～ 第2部 「ホームドクターの健康講話」

「地域支え合い活動」 ご活用下さい



「ちょっとした日常生活上の困りごと」に協力する活動を行っています。現在の登録会員は、利用会員 146名、協力会員 121名です。これからも随時会員の募集をしていますので、伊達中央交流館へお問合せ下さい。

電話 551-1285

《活動内容》

- ・ゴミ出し 1回
- ・片付け (15分)
- ・庭手入れ (15分)
- ・雪かき (15分)
- ・灯油入 1回
- ・電球交換 1回

・・・活動報告(令和4年4月～11月)・・・

- 利用依頼件数…50件
- 実際に協力できた件数…49件(回数にして230回)
※うち5件は毎週定期的にゴミ出しの活動
- 内容 可燃ゴミ出し…222回、資源ゴミ出し…5回、粗大ゴミ出し…1回、庭手入れ…2回

※お手伝いできる範囲(1回15分程度の活動)を大きく超えるご相談は、お受けできませんでした。



名峰霊山トレッキング

11月5日(土)、好天に恵まれた霊山に登り、秋の景色を楽しみました。「紅葉まつり」開催中でしたが、霊山道先案内人2名のガイド案内に耳を傾けながら、初心者向け「ファミリーコース」を周回しました。

霊山城跡での昼食後、最高峰825mの東物見岩を制覇しました。下山はきつかったとの声もありましたが、虹彩館で入浴する方など、下山後は、参加者の皆さんそれぞれ疲れを癒やしながら帰途につきました。



展望台に挑戦!



参加者さんでスナップ撮影～「国司沢」にて

竹灯籠づくり体験

10月20日(木)、竹とうろうの会より3名の講師を迎え、竹灯籠づくり体験を開催しました。

お好きな絵柄の竹を選び、太さの違う4本のドリルを使い分けて穴をあけていきます。穴の位置がずれないように、参加者の皆さんは集中して作業に取り組んでいました。

最後に灯りをつけて完成! 幻想的でやさしい灯りの竹灯籠が出来上がりました。



緊張の瞬間



点灯して並べてみるとさらに素敵です

骨盤調整ヨガ教室(シニア世代)

11月9日(水)から12月1日(木)までの全4回、骨盤底筋群のセルフコントロールや各種調整法を行いながら、全身を整えていくヨガ教室を開催しました。

講師は、YOGA100主宰 ヨガインストラクターの深谷恵さんです。

参加者の皆さんの身体の気になるところ・悩み等を踏まえた深谷講師の丁寧な、傍らでのアドバイスを受けながら、体の歪みや姿勢改善を目指し、懸命に取り組みました。ゆっくり動かしアーサナ(ポーズ)も教えていただき、充実した講座となりました。



参加者へのアドバイスに回る深谷講師(左上)と、全身調整の風景

季節の料理教室

10月25日(火)、ベーカリー麦々工房の金成敦子さんを講師に迎え、「ハロウィンにぴったり♪かぼちゃのキッシュ」と「なんちゃって! 珈琲グルメのコーヒーパーロア」の作り方を教わりました。

まず空焼きしたパイ生地にかぼちゃのフィリングと卵液を入れ、オーブンへ。キッシュが焼けるいい香りが漂う中、パバロアの準備とパイ生地の作り方・敷き込みを行いました。

具材や味付けを変えても楽しいレシピを教えてくださいました。ぜひ自分の好みにアレンジして、お家でも作っていただければと思います。



金成講師



おいしさのポイントを教えてくださいながら



完成した料理はお持ち帰りで

宮沢賢治の文学世界Ⅳ

11月15日(火)、宮沢賢治の文学世界Ⅳの第4回は「貝の火(Ⅰ)」の作品を解説いただきました。受講者からは、「オパールが貝の化石とは!」、「純粋な気持ち」が親の一言で変わるとは!、「表現の豊かさ、楽しさを感じた。」などの驚き、感動の声や、高野先生の講座が再開した嬉しさや喜びの声も寄せられました。



世間話を交えながら、分かり易い語り口で解説する高野先生

伊達町の通信略史

11月18日(金) 伊達市文化財保護審議会会長の菊田正男さんを講師に、明治以降の伊達町の郵便・電信・電話事情について解説いただきました。現在の福島東局からの配達業務への変遷をはじめ、郵便物の豆知識などを、受講した皆さんは熱心に耳を傾けていました。



菊田講師(左下)と傾聴する受講者

パソコン教室(シニア対象)

11月22日、12月6日、毎火曜日の全3回、パソコンボランティアの佐藤静雄さんを講師に、年賀状作りや、宛名の印刷の仕方を学びました。WordやExcelを利用しての操作に、最初は戸惑いもあったようですが、2名のサポートにより、年賀状の表・裏面や、住所録が、無事完成し、受講者の皆さんの笑みがこぼれました。講師作成の丁寧な資料を活用して、今後も、パソコンに慣れ親しんでください。



佐藤静雄講師

子ども農園(12月で活動終了)

毎月第2・第4金曜日開催の子ども農園では、10月・11月にかけ、楽しみにしていた野菜の収穫作業を行いました。落花生は、一株一株が子どもたちの両手に収まらないほど大きく育っていました。ちょうどいい大きさのおいしそうなサツマイモもたくさんとれました。大根はとて太くて重く、1年生は二人がかりで運ばなければならぬほどでした。

ニンニクと押し麦の種まきを行い、タマネギの苗も植え、来年の収穫の準備も万端です。今年度の活動は12月で終了し、最終回は今年度の活動を振り返り、今年度の活動を振り返りました。今年もおいしい野菜を楽しむことができました。ご参加くださった皆様、ボランティアの先生方、ありがとうございました。

り返りました。今年もおいしい野菜を楽しむことができました。ご参加くださった皆様、ボランティアの先生方、ありがとうございました。



大根は大きくて抜くのが大変でした

やさしい短歌教室 歌会作品① (藤田美智子講師・選評)

- ・ 子らの服しまいし箱に日付入れ
ふんざりつかぬとまどいの春(のりこ)
- ・ 「春」という結句の体言止めが効いており、作者の迷いがよく伝わってくる。
- ・ 霧の中より一歩踏み出す土手の道
視界開けて朝焼けの空(さだこ)
- ・ 思いがけず目の前に広がった朝焼けの空。早朝の情景が目には浮かぶ。
- ・ 駆けまわる孫のあと追ひ汗をかく
セミしぐれふる諏訪野公園(としいち)
- ・ ほほえましい情景が見える。「諏訪野公園」という固有名詞が生きている。



吉田正幸さん(左)と吉田隆さん(右)のお二人にサポートいただきました。



落花生もサツマイモも大量!



シリーズ 北一町内会

国道と県道に囲まれた地域

北一町内会は、国道4号線付近から県道353号線(旧国道4号線)国見・福島線と、国道399号線から国道4号線自動車学校交差点、その交差点から西側の県道353号線までのほぼ四角形に近い地域です。

〈医療団地と飲み屋街〉

地域には、郵便局や多数の医療機関(通称「医療団地」)があり、伊達交差点付近には、伊達地区唯一の飲み屋街もあります。

国道4号線が開通した際に、国道399号線伊達交差点の交通信号機が設置されましたが、伊達地方では最初だったように思います。

〈二箇所の文化財と宅地開発〉

町内には、伊達町の文化財があり、岡前にある「岡陣屋跡」(元禄14年から49年間、信達地方の各村を治めた陣屋跡)と、中畑、三島神社付近にある「修験伊達家極楽院旧跡」(中世から近世にかけて、信達地方修験(山伏)の総括を行った旧跡)の二箇所です。

昔、畑や田んぼが有った場所は、宅地開発が進み、住宅地となりました。



また、田んぼのあった北東側には、イオンモールの開業が予定されています。

〈毎月発行の『北一町内会便り』〉

北一町内会では、「北一町内会便り」を発行しています。最初の発行(当初は「北一だより」)は、昭和59年5月で、以来38年間毎月発行しています。

また、平成4年には百号記念版を作成し、各家庭に配布されました。私自身は、平成23年まで地元を離れていましたので、それまで町内会便りを読んだ事がありませんでした。その私が、前会長さんから引き継ぎ、



『北一だより』百号記念版(平成4年発行)

この町内会便りを作成して3年近くを迎え、感慨深いものがあります。しかしながら、最近の内容としては、新型コロナウイルス感染症関連の連絡事項が主になっています。百号記念版を見ると、連載物として町内の歴史・シルクロードの旅・ふるさとの歴史シリーズ・シベリア抑留回顧記・歌集等が掲載されていました。今後は、これら連載物の活用・引用を検討しながら、先代の会長さんたちからの贈り物として、いまの世代に伝えて行きたいと考えています。(北一町内会長 菊田真利夫)

伊達西地区防災学習会

11月6日(日)、コロナ禍における防災訓練として、参加者を町内会長さんや町内防災担当者等に限定し、防災学習会を開催しました。

伊達市防災支援専門官の星智雄さんを講師に、本年三月に改定配布された「伊達市防災マップ」の活用について講演いただきました。災害時の安否確認について実践されている町内会の事例発表もあり、実りある研修会となりました。



編集後記

伊達駅の駅舎壁に、駅名由来を説明した案内板がある。東方の霊山と、西方の半田山に囲まれた「楯の庄」が由来で、東北本線開業により「伊達」になったとある。

「霊山トレッキング」が秋日和好天の中、実施された。霊山城址から眺める広大な沃野は感無量である。南北朝時代に活躍した武人達は、西の空に「京の都」を見ながら、この原野に何を感じたか。(鈴木克)