

堰本の健康づくりをお手伝いします！

みなさんは健康診査を毎年受けていますか？

伊達市の健診結果で、要指導・要医療の割合が多いのは「HbA1c」という検査です。これは、「ヘモグロビンエーワシ（糖化ヘモグロビン）」と読みます。正常値は5.5%以下です。酸素を運ぶはずのヘモグロビンが、血管の中で糖と結合してしまった姿で、時間で変化する血糖値と違い、約2か月の平均血糖値を反映する数値と言われていて、高血糖状態が続いていることを示します。

血糖の調整をするインスリンというホルモンは、たくさん出るタイプの人と少ないタイプの人がいます。加齢と共に減少もします。また、去年と今年では、体の状態や生活の状況が違っていたりします。ですから、検査値の理由や、「どうしたらいいか」の方法は、お一人おひとり違います。

梁川地区の結果が、伊達市の平均よりも高く、なお、増えてきているので心配しています。「どうしてなのかしら？」と一緒に考えさせてください。

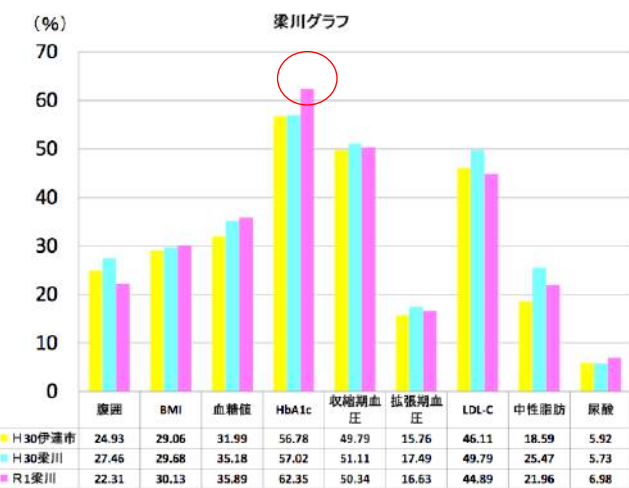
伊達市健康推進課



梁川担当保健師

そこから、堰本にお住いのみなさんの健康をつくるお手伝いをしたいと思っています。気軽に相談ください。（藍原）

要指導・要医療者割合（伊達市全体と梁川の比較）



各種団体の活動紹介

堰本社会福祉協議会

12月20日、民生委員と合同で「お楽しみクリスマス会」を実施しました。地元のアパレルショップ、レクダンス、南京玉すだれを披露していただき地区内の高齢者の方々が楽しんでいかれました。

なお、3月には、「友愛訪問」を実施予定です。



細谷新田水環境保全協議会

農水省の多面的機能支払制度加入団体である同協議会は平成19年に発足して13年目を迎えました。

11月からは例年の土木工事（地元の方による自主施行）が始まり2月迄工事の予定です。主に田んぼの土側溝をコンクリート水路にする工事です。「美しいふる里を皆んなの力で」を合い言葉に頑張っています。



編集後記

【編集委員ひとこと】

庭先のプランターに、チューリップの発芽発見春を待ちわびてるのは私だけではなかった。寒さがあるからいい花が咲くんですね！（S）

この冬は雪が少なく表紙を飾る雪景色を首長くして待ってました！皆さんを惹きつけるものをと思いつつ腕が負けています。（H）

入門10年毎日コツコツ稽古に励み、幕尻で初優勝おめでとう徳勝龍。季節の春も春場所も楽しみです。（R）

農家になって丸四年。わかりかけるどころか、農業の奥深さをさらに感じさせられています。遊休農地が減るといいな、新規就農する方が増えるといいななんて考えながら今年も頑張るぞ。（kazu）

表紙写真は、細谷地区内で雪をかぶったサザンカです。

人と地域を育む愛宕の里 せきもと
令和2年新春号（季刊誌）

里づくりせきもと

発行：せきもとさとづくり推進協議会

活動報告

第22回 堰本地区賀詞交歓会を開催

1月12日、堰本地区交流館において地区内それぞれの役職を担う方々が出席し、第22回堰本地区賀詞交歓会を開催しました。

主催者のせきもとさとづくり推進協議会・渋谷基昌会長のあいさつの後、来賓である堰本小学校・高見良典校長からあいさつをいただき、堰本地区社会福祉協議会・堀江準二会長の祝杯で祝宴が催されました。
(今年の生花は菅野副会長の手作りです！)



民生委員

新年あけましておめでとうございます。



橘内 武

伊達市梁川方部
民生児童委員は現在53名です。堰本地区には、6名の委員がおりますが、昨年11月で4期12年間務めてこられた堀江準二さんが退任され細谷担当として後任に山本孝浩さんが委嘱されました。他に橋敏昭さん、佐々木美代子さん、山内清一さん、小賀坂初子さんです。引き続き3年間よろしくお願いいたします。

体育協会

明けましておめでとうございます。



菅野 忠司

平素は体協事業にご協力をいただき感謝申し上げます。去年は台風災害の為活動自粛が続きました。復興はこれからですが、今年からは東京五輪です。観て、自らも運動して、素晴らしいスポーツの年と成ります様に。



高齢者学級12月学習会 「落語・漫談で笑って元気に」

12月10日堰本地区交流館に「ふくしま素人落語の会」の方々をお招きして開催しました。

当日は高齢者学級の方以外にも多数の方々にもお集りいただき、落語の会の皆さんの素晴らしい芸を堪能しました。高齢者学級は毎月各種事業を行っています。ぜひ気軽に参加してください。



- 今回の「落語の会」の出演者は、演目順に
- 漫談 しお屋小笑(しおやこしょう)さん
 - 和妻 遠藤洗隆(えんどうこうりゅう)さん
 - 落語 楽しく亭ツイ輝(たのしくていついてる)さん
 - 三味線・出ばやし 初音家おと丸(はつね やおとまる)さん
 - 落語 独快亭来家(どくかいていくつか)以上の5名でした。
- ・名前を見ただけでなんか楽しくなりませんか！

交通安全協会

新年あけましておめでとうございます。



渡辺 達也

地区の皆様には益々ご健勝の事とお慶び申し上げます。日頃より交通安全活動にご理解ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。今後とも地区より交通事故を無くす様ご協力をお願いいたします。

郷土史研究会

新年おめでとうございます。



吉田 勝重

会員58名が郷土の歴史について、再発見、検証を重ねております。地区には知られざる歴史のロマンがいっぱいございます。あらたな課題を求めて勉強会を開催してまいります。

青少年育成推進協議会

謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。



佐藤 芳博

昨年本会では、10月梁川地域青少年育成推進大会における「少年の主張」の発表や各学年の子どもたちと地区の皆様との「小学生とのふれあい学習」を開催することができました。今年も「地域の子どもは、地域の大人で守り育てよう」の合言葉で推進していきたく思いますので、よろしくお願い申し上げます。

防犯協会

渋谷 基昌

明けましておめでとうございます。地区内防犯広報50周年の節目を迎え、心機一転、安全安心のため、本年もより一層頑張ります。

- 立て看板を作製しました。
- せきもとは地区全員が防犯カメラ
- 覚えよう不審者の車のナンバーを
- 成りすましサギ、あの手この手で
- 忍び寄る
- 守ろう地区全員で子供と老人の安全を

婦人会

令和初の正月を迎えました。



菅野 吉

も一新しなければならなくなりました。男女共同参画を文字通り実践し、今まで培ってきた婦人会の信条を無くすことなく、地域の核となり女性の力を結集していきたいと思えます。



〈ふくしま素人落語の会のプロフィール〉
平成19年4月、会を発足。古典芸能である落語をアマチュア落語家らの嘶を通じて古典芸能の魅力を発信し裾野を広めつつ、年5回とコンスタントに高座を設けることで、「福島に古典落語の土壌作り」を目指している。月に1度のA O Z寄席も開催。メンバー17名。
「ふくしまで古典芸能の裾野を広げたい」
・ご活躍をお祈りいたします。
また堰本にお越しく下さい。 :

静かな心を保とう



慈恩寺住職 中島智全

皆様には輝かしい新年を迎えられ、心もすっきりと思います。昨年を振り返れば良かったこともありましたが、思い出すことは恥ずかしい思いをしたり、いろんな忘れ物をしたりと失敗ばかりの方もいらっしゃることでしょう。また新しい年を迎えるにあたって、これから先のことを考えると様々な抱負・希望もあると同時に不安なことも沢山あるかと思えます。

お釈迦様の言葉に「過ぎ去れることを追うなかれ、いまだ来たらざることを念（おも）うなかれ、過去、それはすでに捨てられたり、未来、それはいまだ致らざるなり、されば、ただ現在するところのものをそのところにおいてよく観察すべし、揺らぐことなく、動ずることなく、それを見きわめ、そを實踐すべし」（増谷文雄訳『中部経典』より）とあります。

私達は、人の能力として過を思い出し、まだ見ぬ未来を想像することができません。しかし例えば、今まで多くの後悔や重ねてきた失敗を自覚しながら必要以上に思い出を美化してしまったり押し潰されそうな不安を抱えながら自分の都合の良い勝手な希望を妄に求めてしまったりと、自問すればするほど堂々巡りとなります。それらに拘り過ぎることが人の心の苦しみを生む原因になるので

すなわち大切なのは自分の置かれた立場や状況をよく見極め「いま」を熱心に生きることなのです。過去に対する反省、未来に対する計画というのも大事です。とはいえ私達が何らかの目標を立て成し遂げようとしても、それが思い立ってすぐに成就するということは難しいことかと思えます。ですから「いま」を大切に。すぐに形として現れないかも知れませんが、いつか実を結ぶと信じて努力する日々の積み重ねが本当に大事なことであります。心静かに 一日一日を 過ごしましょう。



農業と釣りで充実



末永明さん 大関鹿ノ子地区在住。農業

農業5年目を迎えました。

定年後、父の指導を受けながら農業を継ぐ予定でしたが、しかし、定年2年前に父が他界したため、農業をするか嘱託社員として会社に残るか大変迷いましたが、思い切って農業で生計をたてる事を決意しました。

農業用ハウスは、3年間放置されていたため、痛みがひどく、修繕を行い、何とか春の胡瓜苗の植付けに間に合いました。その後、母から手入れの指導を受けながら胡瓜栽培を行いました。母には大変感謝しています。

就農最初の年、胡瓜の管理作業中に「熱中症」になり、危うく命を落とすところになりました。ハウス内での作業がもう少しで終わるため、喉の渴きを我慢していました。突然冷や汗が流れたまでは覚えていません。気が付くと、通路灌水の水で腰が冷たく感じ意識が戻ったのですが、体が全く言うことを聞きません。体のいたるところの筋肉が麻痺していたのです。這いつくばってやっとの思いでハウスから脱出出来ました。

2年目は雨の多い年でしたが防除も計画通り実施でき、作付け本数も前年と同じものの、収穫量は前年の倍以上となり、農協の表彰を受けることが出来ました。ひとえに友人・先輩・農協指導員の皆様のお陰と感謝しています。

大好きな趣味は「釣り」です。現在は出かける回数も減りましたが、春はメバル、夏はアユ、秋はカレイ、冬はワカサギと春夏秋冬楽しんでます。ワカサギ釣りを始めたばかりの頃、命を落としかねない危険な思いをしたことがあります。氷が割れて湖中に落ちたのです。下から見ると氷はきれいな七色に光っています（笑）。先輩がザイルを投げ入れてくれたから助かったものの、原因は釣り場に早歩きした一心から氷を見ずに氷上を進んだことでした。まずは基本が大事ということを感じさせられました。

今は妻も加わり、一緒に農業をしながら季節の息吹を感じられる余裕もできました。充実した毎日です。



地域の方々紹介

地域の皆さんが健康に



長沢京子さん 細谷道林地区 元気づくり会代表

平成26年に伊達市5ヶ所の町内会からスタートし、誰もが歩いて行ける地域の集会所で、近所の仲間たちと、自分のための運動をということが発足した「元気づくり会 まいまい運動」。

道林地区も町内会長さんの尽力で平成27年10月にスタートすることができました。参加した時は16ヶ所の町内会でしたが、今や110ヶ所の町内会が参加しています。

半年間は伊達市役所から講師の方に来ていただき参加数も20名以上でした。現在は、以前は5名以上いた男性が0名になり、約20名以上いた女性も13名位に減りました。

毎週水・金曜日、1時半から3時まで、1回の参加人数は、平均6〜8名位。1年間で参加回数が多い人は80回位です。

参加している方達からは、体の調子が良くなった（全身・肩・膝）、血圧を気にするようになった、意識

して歩くようになった、近所の方と話す機会が増えた等の声が聞こえます。何回か欠席する人がいると、どうしたのかな？具合でも悪いのかな？帰りに寄ってみようかな？など参加者同士の交流も増えました。道林地区は農家が多いので農繁期は参加人数が減りますが、1人でも2人の日でも集会所の鍵を開けるようにして継続しています。去年6月から「ふれあいいきいきサロン・遊遊会」も月1回開催することになりました。ご近所同士一層のコミュニケーションを図り、自分のことは自分でできるようにいつでも健康で笑顔でいられるようにと活動しています。



「まいまい体操」中の写真

レクダンスとの出逢い



田村良子さん 堰本レクダンス会 会長。陽光台在住

私がレクダンスに出会ったのは、平成15年に婦人会の学習の一つとして講習会に参加したのが最初でした。

当時の私は、自身の退職、主人の異動による単身赴任、息子の進学と環境が一変し、何か空虚な気持ちで暮らしていたのです。

でも、ダンスなんて元々縁がないし、運動も苦手だし下手くそだと思っていたのですが、音楽に合わせてゲームあり、体操あり、流行歌に合わせてモダンダンスありと、簡単なステップと振り付けで楽しめるレクダンスにすっかり虜になっていったのです。

そして、「堰本レクダンス会」が発足して18年目を迎えました。

「次の回までステップを忘れてしまっても大丈夫ですよ。」優しい先生の言葉に励まされ（実際、全くその通りなのですが）、会員のみんなと和気あいあい、笑いの絶えない練習を続けています。

これまで地区の敬老会には毎年参加して披露しています。他にも梁婦

連の会員交流会にも参加しました。ふるさと会館のオープンセレモニーや、文化祭等多くの機会をいただいで発表しています。また、レク協会のチャリティー発表会も大きな行事です。発表会を控えると、みんな力が入ります。衣装選びには、悩みなながらもテンションが上がります。何しろ舞台でしか着れないキラキラ、ヒラヒラ、男装等楽しみの一つです。

先日は社協主催のクリスマス会に招いていただき、地区の皆様と楽しいときを過ごしました。『柔』の歌にのせて簡単な体操をしたのですが、私たちにとっても初めての体験でした。踊りを見てもらうだけでなく、一緒に身体を動かしたり、歌ったり等、ふれあうこと、楽しさを共有することの大切さを実感しました。

これからも、地域の一員として、ご支援とご理解を頂きながら活動していきたいと思っ

是非、一緒に踊りませんか？



各種団体代表の皆様からの 新年ごあいさつ

敬称略

せきもとさととづ くり推進協議会



渋谷 基昌

明けましておめでとうございます。一年の計は元日にあり」と申しますが、さとづくりとして、今年も昨年が増しての活動を目指していきます。まず、より一層各種団体と連携を密にし、活動内容を共有することです。学校に地域の伝統や郷土史等の協力を考えております。婦人会は長い歴史を持ち地区に密着した活動を行ってききましたが、時の流れにより解散との声もあり、大きな出来事です。今、男女共同参画の時代です。地域の皆さんの協力を得て頑張ります。今年もよろしくお願いたします。

大関会



小賀坂 光義

昨年の総会で、7名の役員全員が新選出となり、前役員協力を得て何とか活動して参りました。令和という新時代を迎え、当会の目的達成のため地区内相互の融和を図り、環境の改善等へ向けて、新役員一丸となり努力して参ります。

新田会



橘 典雄

賀春 新田城は新田小太郎義澄が初代で、二代目は義治ですが、落城の折に自刃してしまひ子孫のその後を御存示の方はご一報いただきたく、よろしくお願ひ申し上げます。1347年に靈山城の落城の折に北畠頭信も新田義治も桃井播磨守直常も自刃す。

細谷会



佐藤 正紀

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、ご健健にて輝かしい2020年の新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。本年は「子年」。子年は未来への可能性を秘めた年と言われております。災害の無い、明るい年でありますように。

消防団



横山 繁

令和2年の輝しい新春を迎え、謹んで新年のお慶びを申し上げます。災害から地域を守る為に、消防団一丸となり防火防災活動に取り組んでまいります。今後とも、地域の皆様にはご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

堰本社会福祉協議会



堀江 準二

令和2年の新年おめでとうございます。新春にあたり、各事業を紹介したいと思ひます。地区社協では地区内約110名ほどの高齢者1人暮らし2人暮らしの方を対象として年間3回「日帰りバス旅行」「お楽しみクリスマス会」「友愛訪問」の行事を実施しております。令和元年度から新しい取り組みとして、堰本小学校の入学児童を対象とした図書券を贈呈しました。また、地区内の亡くなった方々から社協に対して御遺志を頂戴しましたこと、この場をおかりしまして感謝を申し上げます。今後とも地区の社協に対して、御理解と御協力を御願ひいたしまして新年の御挨拶といたします。

堰本小学校 PTA



鈴木 義英

謹んで新年のお祝いを申し上げます。昨年は、地域の皆様には、大変お世話になりました。おかげさまで、堰本小学校の先生方はじめ、子どもたちは元気で楽しく学校生活を送ることができました。本年も、昨年同様、よろしくお願ひ申し上げます。皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。

農業委員



渡辺 政幸

新春にあたり、年頭のご挨拶を申し上げます。農業委員会では昨年、「人・農地プラン」を推し進める為、農事組合長さんを始め地域の皆様には、アンケートのご協力をいただき心より御礼申し上げます。この内容をまとめ、人・農地プランの実質化に向けて邁進しますので、今年も引き続き、ご協力を賜りますようお願い申し上げます、挨拶に代えさせていただきます。

堰本小学校



高見 良典

新年明けましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になりました。本年も地域の皆様のお力をお借りしながら、堰本小学校ならではの特色ある教育活動を進めて参ります。ご理解、ご協力の程、よろしくお願ひ申し上げます。

地域の皆さんとの ふれあい学級開催

「団子挿しと団子汁づくり」

令和2年1月10日(金) 堰本地区交流館において堰本小学校の5年生と保護者・高齢者学級・女性セミナー・婦人会の方々による団子挿しを行いました。

最初に、全員によるご挨拶をしたのち、4グループになって、調理台に向かいました。超ベテランのおばさんたちのご指導のもと、数種類の野菜の皮引きやカットを交代しながら行いました。汁の煮えるのを待ちながら、次にまたベテランおじさんたちのご指導で水木の枝先に紅白の出来立て団子を挿して、飾り付け。

最後に全員でグループごとの味付けによる団子汁を味わいました。なんと5回もお代わりをする人もいて、丈夫でたくましく育つことを確信した1日でした。



女性セミナー開催

12月24日(火)に「お正月の花をいける」というテーマで活動を行いました。

フラワーショップ花子の遠藤氏を講師に迎え、松・梅・菊・柳・千両・百合など数々の花材をもとに花器の中のアシスに挿して完成。年末の多忙な時でもあり、参加者が少なかつたのは残念でしたが、先生のお手本を見せていただきながら、花のつき方、開き具合の違い、また枝振りや花材の多さに喜んだり驚いたり歓声をあげながらの学習となりました。華やかなお正月の花が飾られたお宅は、素敵な新春を迎えられたことでしょう。

それぞれの完成作品と先生を交えた集合写真



女性セミナーでは 生涯学習成果発表作品展

「アカデミシヤンの集い」に 出品します。

- 主催 伊達市
- 共催 梁川地区 各交流館
- 日時 令和2年2月22日(土) 27日(木)
- 場所 梁川町中央交流館 1階 ロビー
- 参加団体 (14団体)
- ・ 梁川ときめきサークル
- ・ ひまわりサークル
- ・ 栗野ふれあい学級
- ・ 堰本女性セミナー
- ・ 白根あおい学級
- ・ 山舟生爽やか女性学級
- ・ 富野キララ学級
- ・ 五十沢婦人学級
- ・ 東大枝婦人学級
- ・ 籐工芸クラブ
- ・ 水彩画サークル
- ・ パッチワークサークル
- ・ おりづる会
- ・ 手編みクラブ



出品予定作品です。ぜひご覧ください