



hida

広 報

ひだ

町 木



第78号

肥 田 町

まちおこし推進協議会

H28.7.20発行

ご 挨拶

肥田町まちづくり委員会

委員長 薩 摩 四 郎

暑中お見舞申し上げます
皆様にはお元気で過ごさし
ことと存じ上げます。

平素は肥田町の諸活動に格別
のご協力をいただきまして、厚
くお礼申し上げます。

私は、肥田町まちづくり委員
会委員の皆様のご推薦によりま
して、今年度から委員長の大役
を仰せつかることとなりました。
私にこのような責務が務まる
か心配しております。

ここで生まれ育った私には、
肥田町は歴史、文化、環境、人々
など、素晴らしい町です。先人
のたゆまぬ努力によって城跡、
土塁、桜並木をはじめとする豊
かな自然や町並みが数多く継承
されています。これらは私たち
の大切な宝物です。この誇らし
い肥田町を未来の世代に引き継
ぐことは、私たちの責務だと思
っています。

高齢化、少子化が進んでいま
すが、活気のある若人の町でも
あるようにするため、住みやす
い町並みや環境整備を進めてい
きたいと思っています。

宇曾川堤防の除草、文化財周
辺の清掃、空き家対策などにも
取組みを進めたいと思います。
自治会役員、まちづくり委員、
環境ボランティア、ファーム肥
田をはじめとする町民の皆様

いろいろとご意見をお聞かせい
ただきながら進めていきたいと
思います。大変お世話になりま
すが、ご指導とご鞭撻をお願い
申し上げます。ご挨拶とさせ
ていただきます。

薩摩四郎氏はこのたび彦根ユ
ネスコ協会会長に就任されまし
た。

ユネスコは、昭和二十一年に
「戦争は人の心の中に生まれる
ものであるから、人の心の中に
平和のとりでを築かなければな
らない」という考えで、国際平
和と人類の福祉の促進を目的に
作られた国際連合の教育科学文
化機関です。世界中の人々がこ
のユネスコ精神を共有すること
で世界平和が実現されることを
願って活動しています。

彦根ユネスコ協会は、国宝彦
根城をはじめとする歴史遺産や
豊かな自然の保護をはじめ、教
育・科学・文化などのあらゆる
活動を目的として、平成二十四
年に設立されました。
彦根ユネスコ協会は、これら
の大きな目標に向けて民間の立
場から活動しています。
今後とも皆様のご支援をよろ
しくお願い申し上げます。

肥田町ゴルフ同好会 頑張っています

肥田の町内でも企業の戦士として活躍され
ている先輩の方々からの提唱で「肥田町の若
い力で町づくりを」との意気込みもあってゴ
ルフの同好会が誕生しています。私達ゴルフ
同好会は、毎年5月と10月にコンペを開催
しています。大自然の中で和気あいあいとプ
レーするのは気持ちのいいものです。今回で
43回目を迎えました。平日という制約はあ
りますが、ゴルフの心得のある方は誰でも参
加いただけます。是非とも下記の幹事までご
一報ください。お待ちしております。

写真は43回コンペ コムウッドカント
リークラブにて

幹事 大村吉継 元持光正 大家勝治



7月11日

福寿会

認知症講座と 脳の健康チェック

高齢化の進む町、今日、住民皆さんにとって
健康と安全、安心の関心事である認知症への
対応を取り上げました。多くのご参加有難う
ございました。

今回は「彦根市地域包括支援センターいな
え」の3名と「彦根市認知症 HOT サポートセ
ンター」の1名の方々に指導を頂きました。

まずは、認知症は病気ではなくて脳の障害か
ら起こる症状であり、日頃の心がけで防止す
ることが可能であることの理解から始まり、
その対応の一つはラジオ体操、コツコツ金亀
体操などバランスの取れた運動を続けること
、また、歩きながらマイナスの計算をする有
酸素運動で脳の血の流れを良くすることも大
切とのこと。勿論、日頃的生活習慣病への予防
も心掛けが必要とのことでした。当日は引き
続き「物忘れ相談プログラム」として参加の殆
どの方が個別の診断を受けて、「現時点では物
忘れは心配いりません」の結果をいただくとい
う嬉しい緊張の時間もありました。

(ご相談はTEL43-7616 包括支援センターいなえ)



あなたと家族の未来を守ります

4月10日

天稚彦神社の春の大祭

—今年度は肥田上町が神輿かき番—

肥田の町が神輿のかき番の年となる。どの
町にも年々世代交代が進み中々人集めの苦労
も大変。役員さんの尽力と町を挙げての応援
を得て、境内でも町内の練り歩き巡行でも「祭
りだ」の迫力充分、家内安全、町内の安全、強運
の祈願と。ご協力有難うございました。昔昔の
荘園の制度で肥田の町は上町は日枝の庄、登
町は大国の庄となり、上町は高野瀬城の守護
神の天稚彦神社の氏子になっています。今後
は、どこの町でも同じで、古くなった氏神神社
の維持と祭事の運営に課題が残ります。

なお、天稚彦神社で9月 11 日午後1時から
秋季大祭 餅まきが行われます。



平成28年度公開講座

楽しく歳を重ねるコツ

平成28年6月25日(土)
聖泉大学地域連携交流センター

～高齢期の身体の特徴と地域における取組～

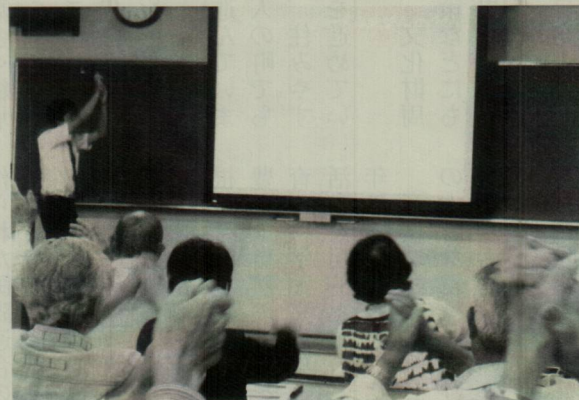
聖泉大学の公開講座が6月25日に開催されました。講師は安孫子尚子氏と多胡陽介氏でした。

歳を重ねると、忘れやすい・背中が曲がる・わけもなく落ち込む・足や腰が痛い・匂いがわからない、などが起こります。

生活習慣病とうまく付き合うには、自分の歯で噛んで食べる口腔機能の低下防止や低栄養の改善、閉じこもりの防止が大切です。

高齢者が日常生活に制限のある最後の「不健康な期間」は、平成25年の調査で男性が9.02年、女性が12.4年ありました。日常生活が制限されることなく過ごせる「健康寿命」を伸ばすためには、認知症、内臓脂肪蓄積（メタボ）、運動器の衰え（ロコモ）を予防することが大切です。この3つは相互に関連しています。

転倒・骨折・関節疾患、脳卒中や認知症を予防し、歩けない、立ち上がれないことを防ぎましょう。健康づくりに向けて、①栄養 ②運動 ③休養 に気を配り、筋肉トレーニングと頭を使う算数などを組み合わせることが認知機能アップに良いことが分かっています。



やってみませんか？ 口腔機能の向上



おくちの体操
1・2・3！



むすんで♪



ひらいて♪



ベロだして♪



むすんで♪



またひらいて♪



ベロだして♪



そのベロ鼻に♪



ベロを右に♪



ベロを左に♪



ベロをぐるぐる
まわします♪



たのしくおいしく
食べましょう！

健康運動は、①ストレッチ・体操（柔らかさ）②有酸素運動（続けて動く）③筋力トレーニングの3つが柱です。太ももの前や腰、お尻、お腹の筋肉が衰えやすいので、椅子に座ってスクワット、膝伸ばし、太もも上げなど、鍛える筋肉を意識しながら行くと筋肉がより活動します。朝食からたんぱく質を摂る栄養バランスの良い食生活を守り、活動量や時間を増やす「貯筋運動」を正しい動きでゆっくり行いましょう。分割して行っても効果があります。

肥田町には体操クラブがあります。みんなで楽しく無理なく体を動かす毎日にしましょう。



どっどい ホタルが生きている

自然の中に育つ生物の知恵と強さを教えられています。昨夏はホタルが切れ目になったかと心配しましたが、今年は5月下旬「ホタルが今までと違った場所で飛び交っていますよ」と町の方々から情報を頂きました。

ホタルも懸命に少しでも水の綺麗なところ、カワナが生息しているところを求め、このところ毎年移動が目立ってきています。

ホタルを育てようと色々と手を打って10年目、平成25年の季節にはホタルの乱舞の夜も見られましたが、その後は猛暑続きや環境に恵まれていません。何と云っても、水の綺麗なのが保持されるのが一番、まずは下水道敷設が優先課題です。毎年お願いしていますが、更なる推進を願っています。



崇徳寺山門



とき

2016/06/26

上西川町ボランティアグループ来町

上西川町ボランティアグループ「みんなの広場」の18名が6月26日、法光寺、崇徳寺、鹿島邸などを見学されました。



上西川町ボランティアクラブ

万葉句碑