

みんなのた場

サ一フル
仲問
98

和渕お茶っこ飲み会

月に1回の交流会 支え合い笑顔広がる

和渕老人憩いの家に地域のお年寄りが集まり、親睦を深める「お茶っこ飲み会」は平成10年から続く交流の場です。会は毎月第一水曜日に開かれています。お茶飲みに参加する75歳以上の会員35人と、運営をサポートするボランティア10人の計45人が集会を通して、楽しい時間を過ごしています。

漬物や煮物等が用意され、お茶を飲みながら最近の出来事や街の話題等、よもやま話に花を咲かせています。春にはお花見、秋には紅葉狩りに出かけるほか、交通安全について学ぶ講話や人形劇を楽しむ時もあります。

毎回、ボランティアの皆さんが持ち寄った手作りの

平成24年から会長を務める齋藤扶美子さん(68)は「これからも地域住民の交流の場として互いに支え、見守り合う場にしていきたいです」と、活動の輪を一層広げていく考えを笑顔で語ります。

齋藤さんを中心としたボランティアの皆さんは、準備から後片付けまでをこなしています。「継続的な運営には苦勞もありますが、それ以上に、月に一度のお

茶っこを楽しみにしている方々と顔を見せ合い、会話を弾ませるのが楽しくて仕方ありません」と異口同音に語ります。

定期的に顔を合わせることで、お年寄りの会員たちの体調の変化等にも気付くこともできます。会は身近な地域で暮らす者同士が心を通わせ合いながら、互いにサポートするための土壌づくりとして大切な場にもなっています。

12月7日(水)には、近くの和渕小学校6年生の皆さんとの交流会を開きました。子どもたちはこの日のために事前に会の見学を行い、会員たちが楽しめるプログラムを考案しました。そして、学校で練習を重ねた演劇、手遊び、クイズ、ダンベル体操、日本舞踊を披露しました。

また、児童たちが自己紹介で祖父の名前を伝えると、ほとんどの会員たちは知り合いと分かり、会話もぐ近所トークで盛り上がりました。食事の時間は、児童たちが作った白菜の即席漬け等も味わい、楽しい世代間交流の時間を過ごしました。



お茶っこ飲み会の皆さんと和渕小学校6年生の子どもたち。



▲いつも笑顔の輪が広がります。

私たちは後期高齢者4人組です。自称健康パターゴルフ愛好会を結成し、月2回のペースで総合運動公園のパターゴルフ場でプレーを楽しんでいます。愛好会のスタートは今から12年程前の高校同期生の集まりで、誰からともなく老後を健康に過ごすために何かやろうとの話になり、

ちょうどパターゴルフ場がある事を知りスタートしたものです。当初7人でスタートしましたが、亡くなったり震災により石巻を離れる者が出たため、現在は4人で楽しんでいきます。当然真剣勝負ですが、プレーの後はランチ会等でプレーの反省をしたり、お互

届いたお手紙から みんなのおたより紹介

「ありがとう」



いの近況等を話題に親睦を深めています。成績により各種賞を設けプレーの励みにもしています。このように私たちが毎回楽しくプレー出来るのも、使用料が無料で整備されたグラウンドがあり、それを整備してくださる方々がいるからです。私たちはグラウンドを整備してくださる方々と、いつもプレーしているグラウンドに感謝の気持ちを込めて、「ありがとう」と申し上げます。

健康パターゴルフ愛好会 一同

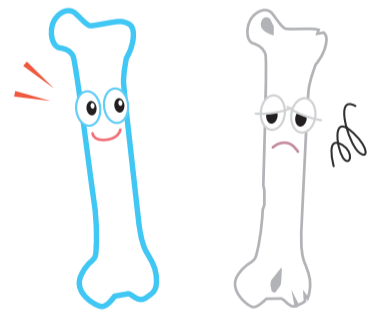


第22回 骨のお話

石巻市立病院 整形外科部長 大森 康司

皆さん、あけましておめでとうございます。おかげさまで、開院して初めての新年を迎えることができました。

新年最初のお話は「骨」についてです。骨は整形外科が扱う領域の大部分を占めます。骨は私たちが立ったり運動したりする際の支えになるものですから、より充実した生活を送るには骨を健康に保つことが大切です。中年以降、骨がもろくなっていく病気、「骨粗鬆症」は大敵です。骨の中をミクロで見ると、骨を作る細胞(骨芽細胞)と骨を溶かす細胞(破骨細胞)がいて、「骨を溶かしては作る」を繰り返しています。正常の骨は常に、まるで新築の家のように頑丈です。とくに女性に多い骨粗鬆症の場合は、破骨細胞の働きが強くなるために骨がもろくなります。骨粗鬆症になると骨折しやすくなり、腰や背中が曲がり、関節も悪くなります。昔は年のせいだ、と諦められていましたが、この20年間で骨粗鬆症の診断・治療法は劇的な発展を遂げています。今や骨は増やせる時代になっています。あなたの骨はどうですか? 骨粗鬆症は骨密度を測れば分かります。ぜひ、最寄りのクリニックにお問い合わせください。



◆投稿募集

皆さんからの投稿をお待ちしています。テーマに沿ったあなたのお話をお寄せください。

テーマ 「ありがとう」

日常生活の中で、皆さんの「ありがとう」に関する逸話(エピソード)をお聞かせください。

字数 400字以内

投稿方法 住所、氏名、年齢、電話番号を明記し郵送またはEメールで秘書広報課あて

にお送りください。掲載の場合はペンネームを可能としますので、ペンネーム希望の場合はその旨明記してください。

注意事項 公序良俗に反するもの等やスペースの関係上、投稿いただいたもの全てを掲載できるものではありません。また、字数等の関係で内容を調整させていただくことがあります。

☎ 秘書広報課(内線4784) 〒986-8501(住所不要)

✉ ispubinfo@city.ishinomaki.lg.jp

まちの話題

雄勝地区



11月12日(土)
葉山神社

雄勝のすばらしさを体験

雄勝地区復興応援隊が主催する子ども向けの地域学習イベント「本当はすごい!!ほこれる雄勝の自然と歴史!」が行われ、参加した市内の小学生親子約20人が地域の歴史や文化、産業を学びました。また、神楽等かぐらで使う篠笛しのぶえの音を出してみたり、雄勝石でアクセサリを作ったりするワークショップもあり、子どもたちが楽しみながら挑戦しました。

河北地区



11月21日(月)~26日(土)
河北三反走仮設集会所
川の上構造改善センター

震災前の大川地区の姿を復元

東日本大震災の津波で大きな被害を受けた大川地区を「記憶の街」として模型で復元するワークショップが開かれました。住民有志等の実行委員会が、神戸大学等の研究室の協力で始めた取り組みです。地区の9つの集落のうち間垣、釜谷が500分の1で再現され、来場した住民が自宅の模型に彩色したり、古里の良さや思い出話に花を咲かせたりしました。

桃生地区



11月8日(火)
桃生新田保育所周辺

子どもたち元気に「火の用心」

秋の火災予防運動(11月9日(水)~15日(火))に合わせて、桃生新田保育所の幼年消防クラブ員が防火パレードを行いました。法被姿で列を組んだ38人が、拍子木を打ちながら「マッチ1本火事のもと」と元気な声を響かせました。パレードをした県道沿いでは、保護者や地域の皆さんが優しく見守り、「子どもたちの手本となるように火の元確認等をしっかりしたいです」と気を引き締めていました。

河南地区



12月4日(日)
遊楽館

健脚を競い250人が快走 クロスカントリー大会

「第11回かなんクロスカントリー大会」が開かれ、小学生から壮年まで約250人が参加しました。大会は平成17年の遊楽館オープンを記念して始まり、毎年開催されています。上り坂や下り坂といった遊楽館周辺の変化に富んだ地形を生かしたコースが特徴で、毎回市内外から多くの選手が出場しています。今年も計10種目で自己記録の更新等を目指し、青空の下で健脚を競いました。

牡鹿地区



11月10日(木)
鮎川小学校

子どもたちが有事想定して体験活動

県教育委員会から「みやぎ防災教育推進協力校」の指定を受けている鮎川小学校で、防災教育のあり方等を学ぶ実践公開研究会が開かれました。児童たちは、県内の教員約80人を前にワークショップ等で有事への取り組みを発表し、特に避難所運営をテーマにした体験活動では、生活環境が大きく変わる中で生じる課題について皆で解決策を見いだす等、教員たちも感心するような成果を上げていました。

北上地区



11月21日(月)
北上保健センター

交通事故のない明るい地域を目指して

官民一体による「交通安全広報日」街頭キャンペーンが行われました。来庁者にチラシと啓発品を配りながら「飲酒運転撲滅」、「子どもと高齢者の事故防止」、「反射材の効果的活用」等呼び掛けました。隣接する北上保健センターでは、河北署交通課長が「高齢者の事故が目立つので皆さんの周りの方へ交通安全を心掛けてもらうよう話してください」と啓発活動を行いました。

石巻地区



11月12日(土)
中瀬公園

ゲームとイベントで魅力PR

世界中で人気を博すスマートフォン向けゲームアプリ「Pokémon GO」と連携した宮城県主催の観光振興イベントが行われました。中瀬公園で行われたセレモニーでは、村井嘉浩県知事が「被災地はまだ大変な状況です。これを機会に2度、3度と足を運んでください」と全国から訪れた人々を歓迎しました。会場には、石巻焼きそばをはじめ県内自慢の味も並び、大好評でした。

石巻地区



11月24日(木)
貞山小学校

フィギュアスケート選手 鈴木明子さんと楽しく滑走

冬季五輪等で活躍した元五輪日本代表選手の鈴木明子さんを講師に招いた出張授業「スケートキャラバン」が行われました。貞山小学校の全校児童を対象にした講演会で、鈴木さんは「失敗してもいいから、まずはやってみることが大事」と挑戦することと努力し続けることの意義等を語りました。また、体育館に設けた簡易スケートリンクで3、4年生と一緒に滑走し、交流を深めました。