

おやまだ

第 28 号

平成 20 年 3 月 20 日



あなたは手を何回たたけますか（鹿間集落センターで）

鹿間町「元気になる会」 自治会に進んで協力

◎：老後の楽しみは、生きがい「健康」と言いかえることができます。市内で高齢化率が一番高い小山田ですが、元気で年齢をはね返し、風土に根ざし豊かに親睦をはかりつつ、さわやかに生きる会ができました。

◎：昨年四月、だれもが気軽に参加できる「鹿間町「元気になる会」。市保健センターの理学療法士の指導で、毎月約四十人が集落センターで体操やリクリエーションで楽しいひとときを過ごしています。

◎：この会は、片岡ひろさん、坂崎陽子さん、坂崎文子さんが発足させました。自治会行事の合併五十周年記念や盆おどり大会、自主防災訓練に進んで協力。町民からも喜ばれ、感謝されながら体力増進に励んでいます。

鹿間町 萩 伸元

主な内容

- P
- 2・3 特集 「私の健康法」
 - 4・5 おやまだトピックス
 - 6・7 小山田広場
 - 8 山田町自然を守る会・クイズコーナー

特集

私の健康法



誰しも、一生涯を幸福でありたいと願うのは、人情でありましょう。

その幸福はまず“健康”によって初めて得られるものです。

今回は、それぞれの方の「私の健康法」を特集しました。

みなさんも、この機会にぜひ健康について考えてみてはいかがでしょうか。

無理せず気力の健康

四日市シニアソフトボールクラブ

山田町 矢田 良蔵

シニアスポーツの中でも少しハードな競技(ソフトボール)に取り組んでいる為、健康法というよりも、体力維持を心掛けています。

週三回の練習(一日三時間)には

一時間のランニング 内容は

- ① 三十分は軽く走り
- ② 十五分の坂道ダッシュ
- ③ 三十%の力で五分

五十%の力で五分

七十%の力で五分 計十五分

その他、グラウンド内のダッシュ、三十、五十、七十%の力で十五分その日の体調によって異なりますが、その他時間の許す限りスポーツクラブに行き、一時間の水中歩行、器具を使ったトレーニング、ストレッチ等を行っています。

又、あまり強くトレーニングすると故障につながりますので、十分気をつけながら、その日の体調をみて体を動かすように心掛けています。テレビを見ているときでも気がついたときは、ストレッチ、腹筋等をしています。

私達のクラブの最高齢者は七八歳です。今も現役、古希のピッチャーとして頑張っています。あと二年で八十歳、八十になったら、五十m走の日本記録を狙うと、週に何回か走

りこんでいます。彼を目標にしてチーム全員頑張っています。毎日生活する中で、気力の健康が大事と私は考えます。年齢を理由にせず毎日を過ごさず。無理は禁物ですが、自分なりのペースで身体を少しずつ動かす努力をすれば、おのずと身体も軽くなり、健康的な毎日が過ごせるのではないかと思います。



大阪ドームにて

マイペース

鹿間町 山家 多喜男

日頃から健康について余り気にしていないので、何を書けば良いかわかりませんが、強いて云うならば、

六十八歳を半ば過ぎた今も、年齢を意識しないで毎日を過ごしていることが、精神的に良いのかなと思っています。

私は元々運動神経の鈍い方なので、若い頃からマイペースでできる山登りを続けていますが、足腰の鍛錬や心肺機能の強化と共に、四季の自然の中、特にブナの原生林などを散策すると、本来の自然の中に身を置くことができ、心身のリフレッシュになっています。

また、縁あって観世流の謡曲を四十年來嗜んでいます。室町時代から続く日本の伝統文化に親しむことができ、古文の理解と暗唱に頭を使い、複式呼吸で大声を出すことで、腹筋や内臓への刺激にもなっています。幸いまだ現役を続けていて、定期健診等でも特に異常がないので、今後ともこのペースを守りながら、家内と気ままなドライブ旅行を楽しみ、日本の素晴らしい自然や文化を堪能したいと思っております。



観世本舞台 熱演

規則正しい生活

内山町

矢田 哲

何もやってません。しかし何となくやっています。先日NHKである講師さんの言葉が当てはまります。

日常生活を衛生的に生きて下さいと言葉にすれば、たしかに其の通りです。近年生活習慣病とか？その逆を行っていません。自然に…。近頃の自分の体調の良さに先祖DNAのお陰と感謝と共に一日でも長く続く様にと心掛けています。

振り返って日常生活をかえりみれば衛生的な生活みたいです。二人住まいで、相手が車いすなので、食事の準備や後片付けの都合もあり、三食とも時間が定まり殆んど家で決まった時刻に食事する事が多くなり、一人がいつも家に居る関係から副食の面で一、二品季節の野菜おかずが増えました。スーパーでの買物は私の担当になりましたが、其の結果味と品質はお金に正比例すると感じる様になりました。ちなみに私は牛乳又はヨーグルトそして納豆半分は定番です。牛乳の豆腐が好きで週一回作って、酒のつまみにしますが、正にお金に正比例です。ミカンの木が十本あるので、数年前から毎朝中の袋なりにジュースにして、春まである中、飲んでいきます。そのせいかお腹も快調、肉も魚も好きですが、予算の都合上いいものを少し載けてます。お酒

は一合、ビールは中ビン一本にと予算の都合上とどめていきます。魚は背の青いのを安くつくから、農作業は家業の関係から一寸オーバーワーク気味ですが、良く寝られるし食事も進むので全身運動も兼ねて天気の良い日は外に出るようになっています。昨秋一寸したトラブルで左足の皿を割ったり背中筋肉を痛めたが、適当な仕事はむしろ良い結果となる様でした。農業不振の無策のお陰でストレスも並じやないけど時期の来るまで我慢してます。適当に趣味も兼ねて発散して時々お医者さんとも仲良く血圧と尿の検査もぬかりなく毎日自園のかぶせ茶を急須で一日に何度も入れ替えて飲んでます。四日市の水道水は良質でおいしく戴いてます。毎日の温泉も私の体を守ってくれてるみたい、シャベリもいいみたいです。お陰で毎日楽しく送らせてもらってます。まさかの時は病院もあり生活にはいい処です。

しかし健康でなければ意味がないので規則正しく生活するのが唯一の方法かと、人それぞれ生まれも育ちも考え方も違うので特記する事はありませんが自己管理こそ大切な方法かと思っています。



楽しく健康維持

鹿間町

片岡 ひろ

家に閉じこもりがちで、高齢者の健康維持を目指し、集落センターで、にぎやかに楽しく体操をしています。

年末には食事会もし、愉快に有意義なひとときを過ごしました。

これからも、多くの仲間と共に長く続けていきたいと思えます。



留守家庭児童はどのように過ごしているの？

山田町 平尾 充子

息子夫婦が仕事に出ている為、孫の下校時刻には、家に居るようになっています。

帰ったかと思うと「○○君と遊ぶ」と言っただけで出掛けてしまうのですが、○○君のお母さんに公園やら、友達の家へ遊びにつれていってもらったと報告しますが、皆さんには、ご迷惑をかけている

社明運動の交流会

「社会を明るくする」月間の交流会が、このほど小山田小学校で開かれ、戸田峰夫(内山町)、伊藤久子(西山町)の両氏と水沢地区から市橋愛爾、鎌田久和の四保護司ら約三十人が保護観察官による「犯罪の現状」の話を開き、意見交換しました。



意見交換する保護司ら

のだと思います。みんなとボール投げをした、自転車に乗って楽しかったと帰ってきます。その時は安心するのですが、留守にしてみえるのに、家の中で遊んだと、帰って来た時、大事なものをなくしたり、さわったりしていないかと心配します。今は塾やら習い事で忙しい子ども達ですが、もつと外で遊べる公園やスポーツの出来る広場があるといいのですが。そして大人の目の届くところであれば最高ですね。こんなことを思うのは私だけでしょうか。

ピクニック



やっぱり、つきたてのおもちは、最高！

文化祭

いっしょに！いっしょに！食品バザーは大人気♪



大迫力の太鼓演奏！
石薬師大木神社太鼓連



ふれあいフェスティバル

23ごうせんミュージック倶楽部。
カッコいい〜ギター演奏。



お楽しみのビンゴゲーム！
今年こそ、賞品GET！

おやまだ

今村、森川の両氏が受賞

このほど文化会館で開かれたそれぞれの大会で、つぎの両氏が表彰されました。

今村武俊氏（山田町・小山田地区老人クラブ連合会長）は、老人福祉の功労で市長表彰。

森川良明氏（鹿間町）は奉仕活動の功績で市社会福祉協議会長表彰。



今村 武俊 氏



森川 良明 氏



簡単には釣れません!



元気いっぱい走ります。



運動会



6年生による和太鼓演奏



鹿間町優勝おめでとう



「あれはなんていうお魚かな～？」
「どれどれ～」



親子社会見学

琵琶湖博物館と琵琶湖クルーズ



楽しかったよ。
船の上は最高～♪



小山田広場



勲章いろいろ

山田町 清水 延和

勲章というのは、その人の功労を称えて授けられる記章である、と定義されているのだが、なかにはそうでない勲章もあるのだという話を書いてみよう。

ネコを飼っていることもあって、動物病院との縁ができた。

あるとき、かかりつけの動物病院の若い女性の獣医師の、右の手首から手の甲にかけて、真っ赤に腫れ上がったみみずばれが走り、見ているこちらまで痛くなってきたので、

「その傷、一体どうされたのですか。」ときいてみた。彼女はニヤニヤ笑うばかりで、なにも答えてくれなかったのだが、院長がおおよそ次のような説明をしてくれた。

「この傷は、犬の治療のときに、噛まれたことによりできた傷なんです。犬によって噛む犬と噛まない犬がいるの

ですが、獣医としての経験を積むと、噛む・噛まないということが、おおよそ判るようになるのですが、未だ経験が浅いと、このように傷を負うことがあるので、私もむかしはよく噛まれましたよ。」

それを聞きながら、もう一度彼女の右手を見てみたのだが、若い女性だけに、気の毒にすら思えてきたものである。

「ですけれど」と院長は続けた。「こういう傷は私達にとつて、ある意味では勲章なんですよ。」

「勲章ですか。」と私。「それにしてもこの傷では、お風呂に入ったときなど、かなりしみるでしょうに。痛い勲章ですね。」（この部分は、言わずもがなだった。）

「痛い勲章ですか。そう言われればそうかもしれないね。」

と院長は苦笑した。皮肉にきこえたのだろうか。

痛い勲章だけでなく、他にも勲章はあるのである。

私もむかしサラリーマンだったあるとき、「始末書はある意味で男の勲章だよ。」と言われたことがある。腫れもせず血も出さず、その意味では痛くな

かったのだが、苦い思いをしたことは確かである。有難いわけでもなく、苦い勲章とでも言っておくことにしよう。

まだ他にも考えさせられる勲章もあるのだが、独断と偏見のかたまりになつてしまふようなので、とりやめとすることにしよう。

鹿間町五十周年を祝う

鹿間町は、四日市市に合併して五十周年を迎えました。これを祝い、

集落センターで、そうめん流しや味ごはんの食事会、盆おどり大会で有意義な楽しいひとときを過ごしました。



交通安全で緑十字銀章

西山町の矢田勇さんは、八十歳を過ぎて、現役の安協の地区支部長さん。昭和三八年から交通事故の多い交差点などの街頭指導で四十五年間にわたり奉仕。さる一月東京で開かれた交通安全国民運動中央大会で「緑十字銀章」を授与されました。



早朝元気に街頭指導の矢田さん。

家族や人とのつながりの大切さ

西陵PTA 坂崎 真由美

一月二十三日、福井県越前市にあるはぐるまの家を訪問しました。

代表の坂岡さんから、私の周りでは考えられないような様々な事情を抱えて親元を離れ、この家で家族として暮らす子ども達の話を伺いました。その後、自立を目標として取り組んでいる和太鼓演奏を聴かせて頂き、まっすぐな瞳で懸命にバチをふるう姿に感動し、どうぞこの子達に明るい未来が開けますように！と願うと共に、改めて家族の大切さについて考えさせられました。

午後からは、お世話役の部長さん達の段取りの良さに感心しながら、おしやべりに買い物にと楽しいひと時を過ごし、地域の方々と親睦を深めることが出来ました。

今回の研修を通して、忙しい日常生活の中で忘れてしまいがちな家族や人とのつながりの大切さ、自分がいかに恵まれた環境の中に置かれていたのかを見つめ直すことが出来、貴重な体験をさせていだいたと感謝しています。



子どもたちの自立支援をサポートするフリースクール「はぐるまの家」訪問



小山田サッカー少年団

団長・父母の会会長 三橋 雅人

去る平成十九年十二月十六日(日)、四日市ドームと霞サッカー場を会場に小山田サッカー少年団結成三十周年記念・第十五回小山田フェスティバルが開催されました。また同時に第一回小山田OBチャレンジカップも開催されました。

当日は師走の多忙な時期にも拘らず、大勢の地域の皆様に足を運んでいただき、誠に有難うございました。天候もわりと暖かで穏やかな日となり、霞のOB戦のほうも和気藹々と皆さん楽しんでいただけようでした。

また、この度は連合自治会をはじめ多数の地域団体よりご支援を賜り、団員、指導者、保護者一同厚くお礼申し上げます。



おめでとうサッカー少年団
結成三十周年記念大会

準備期間よりご支援・ご協力を賜りました多くの皆様、特に歴代団長様、保護者OBの皆様にはいろいろ支えていただき、心強く、背中を押されて取り組むことができました事心より感謝申し上げます。

今後とも小山田サッカー少年団を温かく見守っていただきますよう宜しくお願い申し上げます。

小山田野球少年団

●活動内容

〈練習〉通常 毎週土日
午後一時から五時まで

小山田小学校運動場

〈試合〉公式戦、練習試合など。

〈その他〉合宿、親睦会など

★平成十八年四月に発足した小山田野球少年団。昨年からは三重県軟式野球少年団の連盟に加盟しました。三十八人の子どもたちと、たくさんのお父さんコーチが、公式戦の初勝利を目指して、練習に励んでいます。

先日、チームを盛り上げてくれた六人の六年生が、第一期生として卒団しました。

入団希望者随時受付中です。まずは体験で参加してみてください。

男女は問いません。

みんなと一緒に野球をしましょう。大歓迎ですよ！



第一期生(六年生)卒団

四日市SFIDA

ミニバスケットボール

●活動内容

〈練習〉通常 毎週火・金曜日
午後六時半～ 高学年二時間

低学年一時間

小山田小学校体育館

他に、水沢小学校で自主練習も行っています。

〈試合〉年間六つの公式戦。他に招待試合、練習試合など数回。

〈その他〉クリスマス会などのレクリエーション。

★今年度より始動したミニバスチーム。現在、児童団員数四十二名、小山田・水沢・高花平などの異なる小学校の子ども達と一緒に楽しくバスケットをしています。バスケット初心者だった子達も一年でだいぶ上達し、体力向上も着実で、マラソン大会ではみんな順位やタイムが良くなりました。

入団希望者随時受付中！まずは体験練習をどうぞ。

またバスケット指導に興味のある方も、お気軽に練習をのぞいてみてください。



百八十八回続く小山田学校

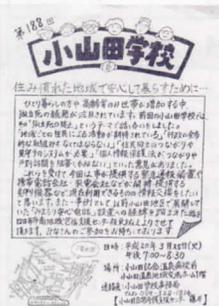
青山里会 藤井 法子

小山田学校はこの三月に百八十八回目を迎えます。これもひとえに、みなさま方の小山田地区に対する深い思いと、小山田学校へのご理解のおかげであると、心より感謝申し上げます。

今こそ福祉の勉強会は、常磐地区や四郷地区など様々な地域においても開催されています。しかしそれらのルーツは平成二年五月に開催された第一回小山田学校にさかのぼります。当初は勉強会というよりも、「とにかく地域の方々と膝を突き合わせて色々な話があった」との思いで始まった小山田学校でしたが、やがて地域にある様々な課題について共に考えるという場になり、各地区に広がりました。

平成十九年度の小山田学校は、災害対策、認知症や孤独死など地域の抱える課題を重点的に取り上げました。「住み慣れた地域で安心して暮らすために」という本来の目的のため、更なる意義のある小山田学校を目指したいと思えますので、どなた様もお誘い合わせの上でご参加ください。

毎月第四火曜日十九時〜びあ小山田一階にてお待ちしております！





会長 須藤 芳治

「山田町自然を守る会」が平成十九年四月に発足しました。

農水省の新制度「農地・水・環境保全向上対策」の一環として、山田町の自治会、子ども会、老人会、消防団、土地改良区、水利組合、農家組合の各組織が「農村環境向上活動に山田町のみんなで取り組みよう」と結束しました。

高齢化や混住化が進行して、農地や農業用排水などの資源をこれまでどおり地域で適切に保全管理していくことが難しくなっています。

農地・農業用水等の資源は、農業だけでなく山田町の豊かな自然環境や景観を形づくる上でも大きな役割を果たしています。

様々な状況変化に対応し、将来にわたって農地・農業用水等の基盤を支え、環境向上の取り組みを山田町の組織をあげて取り組んでいます。

具体的には、基礎部門活動として草刈り、水路の泥上げ、農道の砂利補充等、農地・水向上活動は、施設の機能診断を行い、開水路の漏れ対策、ゲート類の保守管理等、環境向上活動は、遊休水田等での花の植栽を子ども会、老人会で行っています。写真は、コスモスですが、ひまわり、菜花、菜の花の植栽活動中です。



花をバックに記念撮影（山田町で）

子どもから高齢者まで世代間交流を深めながら活動していきたいと思っております。

おやまだクイズ チャレンジ!!

- ① 私の健康法
NHK講師の言葉で「日常生活を〇〇的に生きてください」〇〇に入る言葉を漢字二文字で答え下さい。
- ② 小山田トピックス
ふれあいフェスティバルでギター演奏をしたグループ名は？
- ③ 山田町に今年度発足した「自然を守る会」何の花を植栽したでしょうか？

応募方法

自分で作った用紙に、住所・氏名・答えを記入しセンター入口の応募箱に入れて下さい。

☆締め切り 4月25日(金)

☆正解者の中から抽選で10名の方に賞品が当たります。

☆当選者は賞品の発送をもってお知らせします。

地区の人口

(平成20年1月現在)

町名	世帯数	人口		合計
		男	女	
山田町 (老人施設を含む)	770	769	978	1,747
鹿間町	304	408	425	833
西山町	231	341	354	695
小山町	170	261	262	523
堂ヶ山町	135	220	247	467
和無田町	121	183	185	368
内山町	59	87	96	183
六名町	56	88	83	171
美里町	60	84	85	169
合計	1,906	2,441	2,715	5,156

あ と が き

皆様の一人一人の温かいご協力を賜り、小山田地区地域の事業も無事何事もなく終わることが出来ました。

日々の生活に追われて山積しての上地域活動に参加して頂くと云う事は至難の業ではないでしょうか。全会員さんの心と心の触れ合いの中、助け合い色々学ぶことが必要だと思えます。

お忙しい中たくさんの方に投稿を頂き、心より厚くお礼申し上げます。

文化広報部長 北尾 喜子