



新年度を迎えて

風が春から初夏の香りを運んでくるのを感じる季節となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

日頃は、まちづくり地域振興会の運営に多大のご協力を頂き厚く御礼申し上げます。平成30年度より1期2年間、振興会長としては、未熟な点が多々ある私を皆さまからの温かなお力添えを頂き、無事2年間振興会の運営ができましたことを深く感謝いたします。

「中太閤山まちづくり地域振興会」の第12回総会が終わり、いよいよ新年度の活動が始まります。

昨年度は、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう活動の中心として地域支え合いネットワーク事業及び地区防災3年計画(最終年)の各実施を目指してまいりました。

地域支え合いネットワーク事業は、パスコ以外に日の宮集会所で百歳体操をおこなうなど活動を広げました。今年度は、同事業が更に地域に根ざすよう推進していきたいと考えております。

地域防災力向上対策事業における地区防災3ヵ年計画において昨年度は、中太閤山地区全町内の避難訓練をおこない、多くの町内会(自主防災会)に参加していただきました。今年度は、新たに地区防災3ヵ年計画を策定し、防災対策の知識を地域の皆様に深めていただくため、図上訓練を行う予定です。

しかしながら、現状は、新型コロナウイルスの影響で、振興会総会自体規模を縮小して行い、百歳体操は自粛しており、第1回図上訓練も延期を決めています。

また、恒例のイベントである中太閤山祭り、運動会、感謝の敬老会、文化祭、三世代ふれあい餅つき大会なども既に中太閤山祭りは中止を決定し、ほかのイベントの開催も不透明な状態です。

現在、新型コロナウイルス感染症対策が第一であり、皆様が「密閉」「密集」「密接」を避け、感染されないよう願います。

そして、新型コロナウイルスの影響がおさまりましたら、「健康で明るい」「安全で安心なまちづくり」「住みよい地域のまちづくりをめざす」というまちづくり地域振興会の基本理念を踏まえて、今年度の残る事業に取り組んでまいりたいと思っております。

皆さまのご協力とご支援を賜りますようお願いいたします。

末筆になりましたが皆様が健康でご活躍されることを祈念して挨拶とさせていただきます。



令和2年4月28日
中太閤山まちづくり地域振興会
会長 山本 満夫

行事予定(5月~6月)

- * 5月10日(日) …資源回収
- * 5月10日(日) …花壇の除草(中止)
- * 5月17日(日) …中太閤山祭り(中止)
- * 5月19日(火) …5月度地域振興会 役員会
- * 5月24日(日) …第1回クリーン作戦(中止)
- * 5月26日(火) …5月度地域振興会 理事会
- * 5月31日(日) …ビーチボール大会(中止)
- * 6月7日(日) …花壇の除草
- * 6月14日(日) …災害図上訓練 [DIG] (延期)
- * 6月16日(火) …6月度地域振興会 役員会
- * 6月21日(日) …ソフトボール大会(中止)
- * 6月23日(日) …6月度地域振興会 理事会
- * 7月11日(土) …第21回ふれあいパークゴルフ(中止)

令和2年度役員名簿

役職	氏名	町内
顧問	小島 啓子	3
顧問	松居 定男	6
会長	山本 満夫	2
副会長	越後 隆	16
副会長	奥野 貞昭	9
副会長	江尻 泰将	7
副会長	高岸 和弘	4
副会長	西谷 政信	16
安全安心部長	源田 十三男	7
安全安心副部長	田町 三和子	3
安全安心副部長	関谷 善作	4
安全安心部長	宮森 恵都子	3
安全安心副部長	釣谷 吉宏	8
安全安心副部長	石黒 伸英	17
安全安心副部長	汐海 規人	16
健康福祉部長	荒井 陽子	14
健康福祉副部長	中村 正	16
健康福祉副部長	石庭 さゆり	2
健康福祉副部長	前山 ちづる	6
文化部部长	吉村 仁司	12
文化部副部長	佐藤 健	9
文化部副部長	範 雋偉	12
文化部副部長	大窪 長保	9
文化部副部長	山本 修嗣	2
体育部長	佐伯 明則	6
体育部長	鍋谷 彰	12
体育副部長	竹腰 直治	10
体育副部長	吉田 文	14
体育副部長	若林 大二	15
体育副部長	茂野 敬	8
生活環境部長	大松 和夫	5
生活環境副部長	山竹 繁樹	9
事務局長	江尻 泰将	7
会計	山田 久美	9
事務局次長	山竹 繁樹	9
事務局次長	武野 健二	4
事務局員	北澤 由実子	13
事務局員	大庭 恵理	4
監事	中明 勇吉	7
監事	上坊寺 勉	9
センター長	塩澤 和章	9
生涯学習推進委員	山田 格	8
センター職員	奥野 貞昭	9
センター職員	山田 久美	9
センター職員	山竹 繁樹	9
センター職員	大庭 恵理	4

令和2年度町内会長(理事)

町内会名	任期 R2.4.1~R4.3.31	会長(理事)
2丁目		藤永 哲三
3丁目		違 良之
4丁目		大庭 秀輝
5丁目		松本 常攝
6丁目		折橋 恵子
7丁目		谷口 猛男
8丁目		湊 健一
9丁目		川淵 嘉久
10丁目		安井 文夫
12丁目		吉村 仁司
13/14丁目		長 尚子
15丁目		堀 充夫
16丁目		江田 隆
17丁目		鍋島 康弘

青年武連合会の紹介

中太閤山青年武連合会(以下、中太青年武)は、「中太閤山地域のために、若い力を集めよう」をテーマに2017年に江尻さん(7丁目)の声かけにより、6町内の青年部で結成されました。

そして、①お互いの顔と名前を知ろう、②地域の未来を考えよう、の2つをテーマに親交を深めてきました。職業や年齢に違いはあれど、子育て世代であることや楽しい地域にしたいという共通点で、絆は強くなってきています。

それぞれの考えを交流し、すり合わせていく中で、まずは「青年武を中心にみんなが楽しんでできるイベントを実施する」という目標を掲げ、実現に向けて動き出しました。実現にはまだまだたくさんの力が必要です。賛同してくれる方のご参加を待っています。

ご意見なども歓迎いたします。
大道(4丁目) syougun37@yahoo.co.jp
江尻(7丁目) ejiri.hiroyuki@w9.dion.ne.jp

地域振興会より

皆様、新型コロナウイルス感染症の蔓延予防で、外出を控え、自宅にいる時間が長くなっていると思いますがいかがお過ごしでしょうか。

4月21日の役員会・28日の理事会は、令和2年度最初の会合であり、今年度1年間の行事をお話しする場であったのですが感染症予防のため中止といたしました。

また、市からの配布物もライフラインに関するもの以外は配布しないように要請し、了解をいただきましたので、お手元に届くのはいつもよりも少なくなりますことを、ご理解ください。

コミュニティセンターからのお知らせ

生涯学習事業は 新型コロナウイルス感染対策の為

- * 5月11日・25日(月) ゆめ体操……中止
- * 5月8日(金) 名水探訪……中止
- * 5月10日(日) 花壇の除草……中止
- * 5月21日(木) 臨床美術講座……中止
- * 5月30日(土) 生涯学習講座……秋に延期
ご迷惑をお掛けしますが ご了承ください

地域振興会では平成22年度より射水市と協力して、中太閤山地域のがん検診受診率を高め、がんの早期発見・早期治療を通して、健康な中太閤山を目指す運動を展開しています。

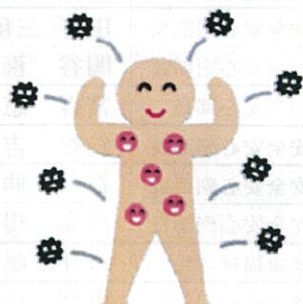


(今月のテーマ)

免疫力の実情と高める方法

真生会富山病院 内科 刀塚俊起

免疫とは、「疫から免れる」という意味で、「病気になりにくい身体になる」ということですね。皆、「いつも元気一杯でいたい」「風邪をひかない病気知らずの身体になって、ばりばり働きたい」と思います。子どもさんを持つお母さんは、「子どもに風邪を引かずに元気に育て欲しい」と思います。ネットでは、「〇〇で免疫力アップ」の情報が氾濫しています。



ところが、免疫力を測定する決定的な方法がないことには言及していません。例えば、血圧を測定して高ければ、「あなたは高血圧症です」とはっきり言えます。また、血糖を測定して、血糖が高ければ、「あなたは糖尿病です」と断言できます。ところが、免疫力については、「あなたは免疫力が低下しています」というべき決定的指標がないのです。

「エーそうなの？知らなかった！」と思われるでしょう。免疫不全と言われる病気の状態は、もちろん、検査ではっきり出ます。血液検査にてCD4陽性Tリンパ球の減少が、後天的免疫不全症候群(HIV)の指標となります。また免疫グロブリンが、生れつき少ない免疫不全症候群もあります。また、癌や重度の糖尿病は、免疫力が低下します。このような病気の場合は特別ですが、健康な人が、「免疫力がアップした」というのは、何を指標にするかは、はっきりしていません。指標の一つとして、リンパ球の数とかNK細胞とかはありますが、いずれも免疫力の一面をあらわすものにしか過ぎません。ですから、「免疫力をアップするのはこれだ」と医学的に証明するのは大変難しいことなのです。サプリメントやその他の健康法でも「免疫力がアップしますよ」と言われても、否定もできないし、肯定もできません。また動物実験で証明されても、それが人間で効果があるかは別問題です。免疫の機構は、数多くのことが分かりましたが、基本的な枠組みが分かったに過ぎません。分子レベルでの解明はおおいに進みましたが、部品は分かってもシステムとしての全貌を解明するには、まだまだ多くの課題が残されています。21世紀の科学の最大のテーマの一つになっている脳の機能に匹敵するのが、免疫機構と言っても過言ではないでしょう。(次のページに続く)

ですから、免疫力を客観的に評価するのは大変難しいことなのです。免疫に関する多くの人の意見は、個人的な経験に基づく主張なのです。では免疫力を高めるにはどうしたらよいのでしょうか。免疫力に王道なし。免疫力とは、身体の元気さ、活動力そのものです。全身のバランスを健康に保つ生活がもっとも大事です。免疫力も生活習慣に大きく依存しているのです。がんの発症には、免疫力の低下が大きく影響していることは、はっきりしています。がんもある意味、生活習慣病とも言えるのです。日本対がん協会があげているがんを防ぐための生活習慣は、そのものが免疫力を高める生活習慣とも言えます。また、同時に糖尿病や高血圧症を防ぐ生活習慣でもあるのです。

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙を出来るだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控え目に
6. 野菜や果物は不足しないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重の維持
9. ウイルスや細菌の感染予防



以上を挙げています。特に働きざかりの世代に最も実行が難しいのが、適度な運動でしょう。適度な運動とは、毎日8千歩から1万歩の歩行と、有酸素運動と言われる活発な運動です。有酸素運動を15分から20分以上、週に2,3回行うことです。現在は、不要不急の外出は控えるように言われていますが、それは人が多く集まる場所のことであり、人がまばらな公園や道をウォーキングすることを禁止することではありません。仕事中は「なるべく階段を使う」「大股で背筋を伸ばして歩く」「早歩き」をするなど、日常でできる運動に心がけるだけでも相当の効果を上げることができます。運動が不足していると、体重が増加して来ます。肥満もまた免疫力低下が知られています。肥満になると感染症になったときに重症化しやすいことがはっきりしています。肥満に注意しましょう。

最後に、9のウイルス感染の予防は、まさに新型コロナウイルスのことです。外出から帰ったら必ず手を洗いましょう。さらに人との接触を避けることが求められています。三密(密閉空間、人の密集、近距離での会話発声(密接))に注意を呼びかけています。イベント会場、飲食店での会食など、三つの条件が同時にそろう場所は、クラスター感染が起きる危険性が極めて大きいので、絶対に避けましょう。生活習慣を健康に保つことが、心身の健康を維持し、免疫力を高めるのです。免疫力に王道なしです。