

けんこつ体操で

**長寿元気で仲がいい**



主な内容

- 特集 けんこつ体操やらねかい ..... 2-7
- まちかどスケッチ(朗読コンサートほか) ..... 8
- かわらばん(年末の証明窓口ほか) ..... 10
- 2010津南町5大ニュース募集 ..... 11

片手をグー、チョキ、パーの順番に出し、もう一方の手で勝てますか？速くなるほど難しくなっています。慣れたらもう一方の手が負けるようにするとさらに頭が混乱しますよ。できるかな？



寝たきりや、認知症にならないためには、脳を活性化させる必要があります。それには、脳にたくさん血液を送ることが必要ですが、体を動かすだけでは、脳に血液をたくさん送ることはできません。

そこで、けんこつ体操では、運動の中に、複雑な動きを取り入れ、脳を強烈に刺激させます。若い人でも最初はできないような体操ですが、高齢者でも最初はゆっくりはじめ、集中力を高めていくことで、複雑な動きを速く行えるようになります。

脳を刺激させる!



はっきん 白筋を刺激させる!

高齢者には、有酸素運動で鍛えられる「赤筋(遅筋)」よりも、立つ、座る、歩く、着替える、トイレに行くなど、日常生活に使う「白筋(速筋)」を鍛える方がたいせつです。

この「白筋」は、病気や怪我で2、3日寝込むだけでも大幅に減ってしまいます。寝たきりにならず、生涯自分で日常生活を行うために、「白筋」を鍛えましょう。

けんこつ体操では、「白筋」を効率的に刺激し鍛えます。また、道具を使わず手で押さえついたり、タオルや小さいボールなど身のまわりにあるものを使った体操なので、自宅でも自分で簡単にでき、毎日続けることで筋力低下を防ぐことができます。



タオルをギュッと6秒間全力で押さえつけることで筋肉を刺激します。写真は、インストラクターが目的の筋肉が動いているか確認しているところです。

けんこつ体操のここがすごい!!



スポーツ選手は、鍛えられた筋肉をしています。私たちが多くは、激しいトレーニングを毎日続けられませんが、高齢になるにつれ、そのような機会も失われていきます。そこで、けんこつ体操の出番です。けんこつ体操は、日常生活を生徒自分で行うための終わりのないトレーニングです。スポーツで勝つためのトレーニングではなく、衰えないためのトレーニングです。それがけんこつ体操です。けんこつ体操は、衰えていく体力を維持するために効果的な要素を二つ盛り込んであります。



町内で一番はじめにけんこつ体操教室を始めた鹿渡公民館の皆さん。「しかわり」の名前にあてた目標は、けんこつ体操も目指すところです。

# けんこつ体操やらねかい

今月号の特集では、けんこつ体操について紹介します。けんこつ体操教室は、寝たきりゼロ運動の一環として、水中運動教室に続いて平成14年にスタートし、現在は町内29集落で週1回から2週に1回開催されています。誰だっというまでも自分のことは自分でしたいですね。そのためには、動ける今から体と脳の運動が必要です。けんこつ体操教室に参加してみませんか。

## けんこつ体操ってなに?

「けんこつ体操」は、明治大学名誉教授の高橋賢一先生が開発した体操です。高齢者が骨折をきっかけに寝たきりになることから、日常生活に必要な筋力を鍛え、転んで骨折しない骨と体をつくるという目標から津南町では、健骨体操=けんこつ体操と呼んでいます。



タオルをしっかりと押さえる体操です。鹿渡の皆さんは、刺激している筋肉を意識しながら体操ができています。すでに達人ですね。



たまには、個人の体操だけでなく、輪になって楽しく行う体操もあります。かなりの速さで、行っていました。実はすごく難しい体操です。



山岸佑季子さん

**も** うすぐインストラクターをはじめ、  
 て2年目になります。きっかけは、  
 親の体力低下を防ぎたいとの、「若いうち  
 じゃなきゃできないんだから」という母か  
 らのアドバイスでした。最初は心配でした  
 が、参加者の皆さんと楽しく話をして触  
 れ合ううちに自信がついてきました。みん  
 な喜んでくれるのも、うれしいですよ。  
 けんこつ体操は、すぐに効果が出ない  
 のですが、高齢者のかたは、体力向上よ  
 りも現状を維持することがとてもたいせ  
 つなんです。家の中でもちよつとした動  
 きのなかで意識することで衰えていく体  
 力を維持できます。私といっしょに気長  
 に続けていきましょね。

**今** 回の、中深見でのお試しけんこつ体  
 操で、インストラクターデビューを  
 しました。  
 インストラクターになったきっかけは、  
 私が自分の町民健康診査にでかけたら、  
 保健師さんから「やってみない？」って誘  
 われたことです。日ごろ運動不足を心配し  
 ていたので、やってみることにしました。  
 研修を受けましたが、最初はやっぱり  
 難しかったです。自分は、できるようにな  
 りましたが、実際に、ほかの人に伝わるよ  
 うにするのは、また別の難しさがありま  
 すよね。  
 ほかに、会場にくるかたとの交流も  
 楽しみにしているんですよ。



高橋夕佳さん

### また会いたくなる インストラクター



現在、13人のインストラクター（先生）が、けん  
 こつ体操をいっしょにしてくれています。  
 けんこつ体操の魅力のひとつがこの熱意ある先  
 生がたです。地元密着型のインストラクターが、  
 健康づくりをがっちりサポートしてくれますよ。

**保** 健師さんから誘われて、中深見公  
 民館で行われた「お試しけんこつ  
 体操」に参加しました。今まで夜寝てか  
 ら2、3回起きていたのが、1回くら  
 いでよくなり、けんこつ体操の効果を感じ  
 ています。ほかの人と会えるのも楽しい  
 ですね。来週から定期的に開催されるこ  
 とになったのでとっても楽しみです。



藤ノ木寅一さん

**平** 成15年から7年間2週間に1回続  
 けています。こと水中運動に通  
 うようになってから、寒さしらずになっ  
 て電気毛布も使わなくなりましたよ。けん  
 こつ体操教室に通っていただければ今ご  
 ろ認知症になっていたかもしれませぬ。  
 けんこつ体操は効果がありますよ。それ  
 に体操をしに来ると仲間にも会えるし、  
 ほんと楽しいですよ。来ると得した気分  
 になります。



松尾芳枝さん

**今** 年からはじめました。今日で24回  
 目かな。通いはじめたきつかけは、  
 腰骨がずれて、足腰が不自由になって、  
 階段も登れなくなってしまうんだ。自  
 分でもびっくりして、けんこつ体操教室  
 に通い始めたら、4、5回で階段が登れ  
 るようになったんだよ。うれしくてね。  
 それからこの前、転びそうになったとき  
 に、手がすぐに出たんだよ。医者から  
 も無理しなければ、けんこつは良いつて  
 言ってくれたから、自分でできる体操を  
 やっているよ。



板場キヨさん

### 楽しくやってます 参加者の皆さん



参加者からは「風邪をひかなくなった」「体が疲  
 れなくなった」「よく眠れる」「毎回参加する楽し  
 みが増えた」など体の効果とともに生活のはりあ  
 いになっている人が増えています。  
 参加者の感想を紹介します。



福原亜矢子さん

**寝** たきりゼロ運動のアシスタント募  
 集があつて、自分が怪我をしてい  
 たこともあり参加したのですが、予想以  
 上に応募者が多く、インストラクターが  
 足りずに、急ぎよインストラクターに  
 なったのがきっかけです。もう8年にな  
 ります。  
 この前も研修会に行つてきて、いろい  
 ろ情報を仕入れたんですよ。覚えた健康  
 情報はすぐに皆さんに教えたくなります  
 よね。  
 けんこつ体操をやっているからといっ  
 て病気になるかわけじゃありません。  
 でも、今をいきいき生きることができ  
 んです。けんこつ体操は、楽しさの中  
 しつかり、本気が入っていて、体が体操  
 でよろこぶのがわかるんですよ。けん  
 こつ体操教室が楽しいのはインストラク  
 ターもいっしょなんです。ほんと楽し  
 いですよ。



【辰ノ口公民館】  
笑い声が絶えない仲の良い会場でした。皆さんの姿勢がいいのにびっくりします。



【鹿渡公民館】  
難しい脳刺激体操を、かなりの速さで行う皆さん。長く続く秘訣は、「楽しいから」だそうですよ。



【太田新田公民館】  
冬は、見玉もいっしょにやっています。男性が4人も参加していますよ。表紙の写真も太田新田です。



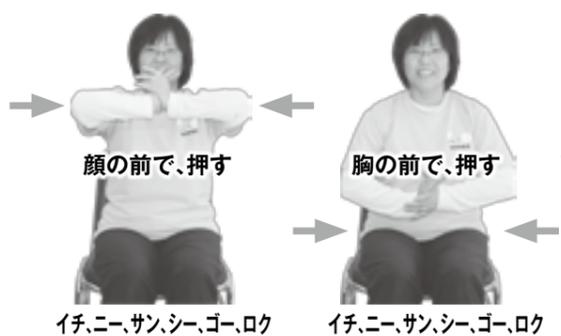
【中深見公民館】  
今年度からはじまることになりました。たくさん参加者がいますね。長く続けてください。



【足滝公民館】  
5人程と小勢ですが、冬もやすまず、はじめてからもう2年がたちます。

### 地区の公民館が 会場です





① 次は、白筋を鍛えましょう。両手を胸のところで合わせ、息を吸って、はきながら6秒間、はきみをつけず思い切り力を出して押しましょう。できたら、顔の前で組んでもう一度！



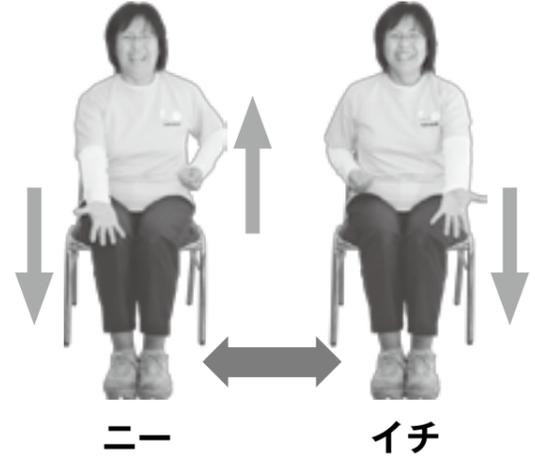
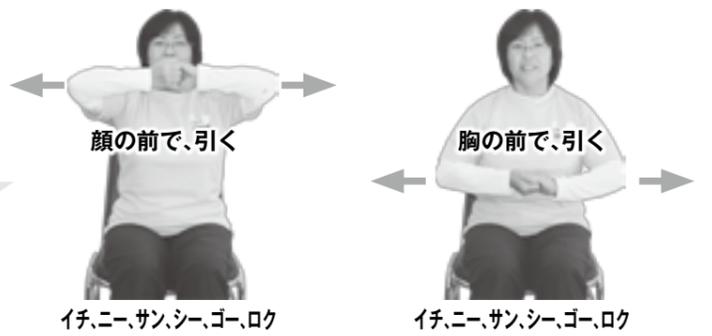
「脳刺激体操」と「筋刺激体操」の一例を紹介します。「脳刺激」のポイントは、しっかりと集中すること。「筋刺激」のポイントは、最大の力を6秒出し切ることです。「筋刺激体操」は、やってみると、けっこう難しいです。「筋刺激体操」も最初は、疲れますが、それは効果が出る証拠です。がんばって続けましょう。



いっしょにやってみましょう！



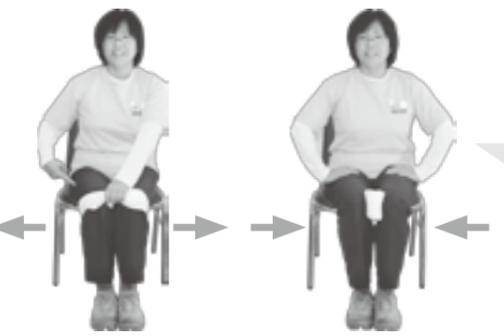
② 押す動作の次は、引く動作をしてみよう。はきみをつけながら、骨をしながら、丈夫にする効果もあります。なお思い切り力をこめると、息を止めてしまいがちですが、しっかりと吐き出しましょう。また、できるかたは、頭の上、背中でも手を組んでやってみるとさらに効果的です。



① インストラクターの丸山直子です。それでは、グーパー体操をやってみましょう。両手を胸の方に引いてグーの状態から、片手を前に出してパー。その手を引いてグーにしながら、8回繰り返しましょう。



④ 最後は、両ひざをタオルでしばって、外側へ広げる体操です。この筋肉が使われていれば、目的の筋肉が鍛えられています。ほかにももっと、たくさん体操がありますよ。続きは、けんこつ体操教室で！



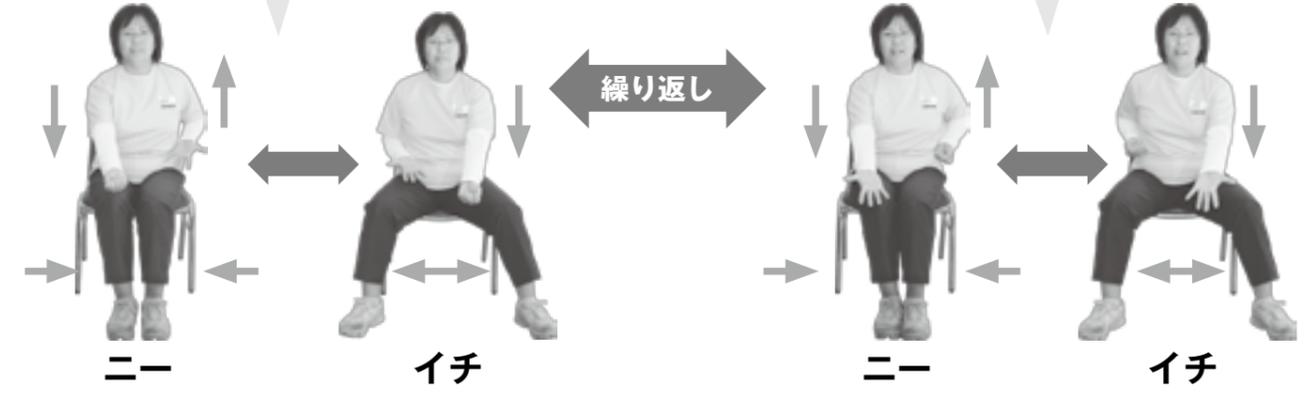
③ タオルを使って、足を鍛えましょう。両ひざでタオルを思い切り挟み込んでください。尿漏れでお悩みのかたには、この体操が効果的です。



② 今度は、片手ずつグーを前にしてやってみましょう。さっきは、前に出すのは、パーでしたよ。ちゃんと手は合っていますか。8回繰り返したら、前の手をパーに戻して、もう一度！

④ 最後は、片手をグーにしてやってみましょう。ちゃんと手と足は合ってますか？ 声を出すのがポイントですよ。

③ 次は、足もつけてみます。手を出すと同時に足を開いてみましょう。足を開く動作が加わるだけです、難しくなりますよ。できますか？



地区のけんこつに参加しよう！  
まずはお試しから…

まだけんこつ体操教室が開催されていない地区では、「お試しけんこつ体操教室」が行われます。写真は、中深見で行われた全4回のお試しけんこつ体操教室の最終日に、今後も続けるか話し合いをしているところです。話し合いの結果、中深見では今後も定期開催することになりましたが、定期開催にあたっては、開催日や時間、参加費（年会費1500円と1回250円）などについても説明が行われます。すでに右の一覧にある地区では、定期的にけんこつ体操教室が開催されていますが、試してみたい、参加したいというかたは、福祉保健課（TEL 765-3114）にご連絡ください。



割野、足滝、卯ノ木、押付、秋成、外丸、羽倉、陣場下、中子、貝坂、鹿渡・鹿渡新田、辰ノ口、反里口、小島・巻下、船山新田、赤沢、谷内、相吉、船山新田、百ノ木・加用、太田新田、大割野、米原、見玉、結東 ほか全町を対象とし総合センターでも行われています。また、今年度から、中深見・駒返り・亀岡が新たに加わりました。

## 病院ってドンナところ？



秋も深まった11月のある日の午後、芦ヶ崎小学校6年生7名が担任の先生引率で「働く人へのインタビューと見学」に元気良くやってきました。

院長、事務長、私でかわいいお客様をお迎えし、会議室でさっそくインタビューが開始されました。病院という建物の中で働いている人は、医師、看護師は想像ですが、薬剤師、検査技師、放射線技師、理学療法士、栄養士、ボイラー技師など……いろいろな人が働いています。そのうち、どの職種の人が欠けても病院は機能しなくなるといふこと、みんながチームワーク良く、自分の仕事を一生懸命がんばっていることなどを話しました。

子どもたちも緊張しながら一生懸命質問をしてくれました。答える側もわかりやすい言葉で話すことを心掛けたつもりですが、伝わったかなと少し心配です。見学では、院内を駆け足で回りましたが、特に、CT室に入り技師さんが画像を見せると子どもたちはキラキラと目を輝かせていました。小児科、眼科に来ると「ここに来たことがある！」などと声をあげていました。

院長が声をかけていました。「誰かの中でぜひお医者さんになって津南病院に来てくださいね」

津南病院では、毎年中学生・高校生の看護体験・職場体験も実施しております。子どもたちが自分の将来を考えたり、働くことの意義や姿勢を学ぶための役に立てばいいんうれしく思います。

# つな まちかど スケッチ



Tsunan Event Sketch.

## NEWS 01 クラシックと童話の新体験 — 11/17 世界名作朗読コンサート —

ピアノ演奏と世界名作童話の朗読をあわせた「世界名作朗読コンサート」がひまわり保育園で開催されました。ピアニスト、アリーナ・ウーさんは、スクリーンに映し出された童話「ピノキオ」を朗読しながら、話の場面の雰囲気に合わせてピアノの名曲を演奏しました。にぎやかな子どもたちも話が進むにつれて、童話の世界にどんどん惹きこまれていきました。



↑ 童話の世界に惹きこまれる園児たち。

## NEWS 02 ピアノありがとう — ひまわり保育園にピアノ寄付 —

ピアノが古くなり困っていたひまわり保育園に、志賀良子さん(船山)が家で眠っていたピアノを寄贈してくれました。朗読コンサートに合わせて、寄贈されたピアノのお披露目がされ園児から感謝状が渡されました。



↑ ピアノを寄贈してくれた志賀良子さんにお礼をいう園児。

## NEWS 05 楽しいぜ、ユニホ!!

— 11/21 町ユニホッケー大会 —

町内のユニホッケー愛好家が集う町大会が開催されました。今年は、子どもから大人まで36チームが参加し、丸1日ホッケーを楽しみました。



↑ セットプレー。ボールの行方は……?

## NEWS 04 子どもの目線で

— 読み聞かせボランティア養成講座 —

本の楽しさを知ってもらうための「読み聞かせボランティア養成講座」が全3回で開催されました。子どもに読む本は、子ども目線で選ぶことがたいせつだそうです。



↑ 読み聞かせのコツに聞き入る参加者。

## NEWS 05 かわいいぞ料理メン

— 12/5 男性のための料理教室 —

男性のための料理教室に18名が参加しました。参加者のひとは「年に一度だけだよ(笑)」と答えながらも、なかなかの手つきでした。料理が作れるメンズってかっこよかったですよ。



↑ 手作りギョウザづくりに挑戦する参加者。

# ほうれん草と卵のグラタン

アドバイザー通信  
我が家の  
ごっつお

紹介者 樋口久子さん(反里口)

皆さん1年間おつかれさまでした。今年は、たいへんな年でしたね。夏の異常な暑さ、そして秋を飛びこし一気に冬になってしまいました。その激しい季節の変わり目にもめげずがんばられたのも、地元の野菜があればこそだと思います。今回は、野菜同士の相性ぴったりのメニューです。じゃがいもの代わりにカボチャでもいいですよ。

### <材料> (6人分)

- ほうれん草(300g) じゃがいも(中6個) ゆで卵(6個)
- ピザ用チーズ(カップ1) バター(大さじ1) 塩、こしょう
- A: 固形スープ(2個) 牛乳(カップ3弱) こしょう少々

### <作り方>

- ①ほうれん草を塩ゆでして水に取り、水けを絞り5cmの長さに切る。
- ②じゃがいもは3mmぐらいの輪切りにし材料Aを加えてやわらかく煮る。
- ③フライパンにバターを溶かして、ほうれん草を炒め、塩とこしょうを少々加えて調味する。
- ④耐熱皿に②を入れ、③を乗せ輪切りにしたゆで卵を並べチーズをふります。オーブントースターで焦げ目がつくまで7~8分焼いて出来上がりです。



# 議 会 コ ー ナ ー

### <実施された行事>

- [11月] 26日 平成22年第1回津南町議会臨時会
- 26日 平成23年度建築要望事項申し入れ
- [12月] 2日 議会運営委員会
- 2日 全員協議会
- 8日 平成22年第4回津南町議会定例会開会(~10日)

### <今後の行事予定>

- [1月] 4日 議会報編集委員会
- 6日 全員協議会

## 健康体づくり100日運動

毎月10日までに100日運動カードを提出いただいたかたを、このコーナーで紹介いたします。(敬称略)

- 3200日 桑原ミサオ(豊郷)
- 3100日 中村チエ子(堂平)
- 900日 大倉欽一(小下里)
- 500日 涌井れい子(十二ノ木)
- 100日 江村サダ(押付)、福原千代野(外丸)、滝沢つや子(押付)、福原ユキエ(外丸)、村山トラ(押付)

主な運動: 健骨体操、水泳、ラジオ体操など。



# 地域包括支援センターです

## 認知症地域支援体制構築等推進事業⑦

「だいたいようぶーだいたいようぶー！  
地域で支える安心ネットの  
構築を目指して」  
認知症フォーラム in つなん  
を開催しました。」

11月21日(日)に町文化センターホールで  
認知症フォーラム in つなんが開催されま  
した。

当日は、認知症の寸劇、介護事業の取  
組みなどの報告、そして認知症介護研究  
研修東京センターの永田久美子ケアマネ  
ジメント推進室長の『認知症の理解とさ  
さえあいの輪をひろげよう！』と題した  
基調講演が行われ、200名以上のかた  
からお集まりいただきました。  
今回は、当日の永田先生の講演資料か  
ら、講演の内容について一部ご紹介いた  
します。

### ■起きていることの記録・メモを残そう

認知症初期のころ、そして進んだ段階  
でも医師などに状況を的確に伝えるため  
に非常に重要になります。記録やメモは、

走り書きでも結構です。書けるときに無  
理をせず書くように習慣づけましょう。

### ■自分の変化に戸惑い、もがいています。

なりたくてこの病気になる人はいませ  
ん。周囲も戸惑い、困りますが、一番困  
つて苦しんでいるのは認知症のかた本人で  
周囲の冷たいまなざしや指摘に傷ついて  
います。おかしいと思つたときは、本人  
なりの気持ちや理由を聞いて、さりげな  
い助け舟を出してあげましょう。

### ■ささいな刺激で混乱しやすい。

過ごす場、受診の場面、施設など場所  
を選ぶときや会うときは適切な人数にす  
るなど、ささいな刺激がストレスになら  
ないよう配慮しましょう。

### ■うまくできないことが増えて自信を失う。

失敗、トラブルが起きたときでも本人  
ができること、本人のいい点を光をあて、  
話題にしてあげましょう。一つひとつ、ゆっ  
くりと本人のやれる力を活かし、できな  
い部分だけをカバーしましょう。



### ■自分をわかってくれる人がいないと 孤独・絶望におちいります。

言動が激しくなったり、逆に落ち込ん  
だりする場合は、関わるかたが力を抜く  
必要があります。どんな時でも「本人」  
には自分の歴史や好み、こだわり、たい  
せつにし続けたいことがあることを理解  
してあげましょう。

「ちょっとした支え手」がいれば、楽に  
なれる人がたくさんいます。認知症のか  
たが町の中であたりまえに暮らし続けら  
れ、力を発揮して、伸び伸び生き生き暮  
らし続けるためには、地域とのつながり  
がたいせつです。認知症を地域で支える  
体制づくりにご理解とご協力をお願いし  
ます。

### ☆認知症町民アンケートへの ご協力をお願い☆

町では地域で支える支援体制づくりの  
ための基礎資料として、町民の皆様への  
アンケート調査を実施することといたし  
ました。  
12月22日発送の嘱託員文書といっしょ  
に配布されました来年度の健診申込書の  
封筒に同封しております。  
アンケートにご記入いただきましたかた  
は平成24年3月末日現在で、満20歳〜79  
歳までのかたです。  
年末年始のお忙しい時期ですがご協力  
いただきますようお願いいたします。



認知症フォーラム in つなんで講演された永田久美子さん



今月は  
保健師  
大平裕加里

## 年末年始の過ごし方

～お酒を飲むために～  
年會や新年會などになにかとお酒  
を飲む機会が多くなる年末年始。つ  
いつい飲みすぎて辛い思いをしたこと  
ありませんか？

「酔う」とは、血液に入ったアルコールが  
循環されて脳に到達し、脳の神経細胞に  
作用して脳を麻痺させることを言います。  
アルコールの血中濃度が高くなるにつれ  
て脳の麻痺がすすみ、酔いがすすみます。

アルコールには摂取量の基準とする単  
位があり、1単位が純アルコールに換算し  
て20gです。この1単位を各種アルコール  
飲料に換算すると、ビールは中びん1本  
(500ml)、日本酒は1合(180ml)、ウ  
イスキーはダブル1杯(60ml)、焼酎6合  
(110ml)となります。

一般的に、1〜2単位ぐらいの酒量だと  
ほどよくお酒を楽しむことができます  
われています。しかし、それを超えて飲み



すぎると、運動失調(千鳥足)や記憶障害、  
呼吸障害へとすすみ、最悪の場合死に至る  
こともあります。

酔いのすすみ方は、生まれつきの体質や  
体格、年齢、体調などによっても異なりま  
す。そのため、まずは自分の酔い方の特徴  
をよく理解し、体調を整えておくことがた  
いせつです。

また、飲み方によっても酔い方が異な  
ります。空腹のときにお酒を飲むと、胃の  
中に食べ物がないためにアルコール  
の吸収が速くなり、酔いがまわるのが早  
くなってしまう。また、飲む速度が速  
かったり、強いお酒を飲んだりすると、血  
液中のアルコール濃度が急が高くなり、お  
酒による体の障害が生じやすくなります。  
食事や会話を楽しみながらゆっくりと飲  
むようにしましょう。

お酒と上手に付き合い、気持ちよく新  
年を迎えましょう。

## 健康づくり ア・ラ・カルト

### 健康に良いことは何でもやって元気になりたい

藤ノ木シゲノさん 90歳(大割野)

### 90歳になった今も、 老人クラブや趣味 の仲間から、いくつも忘年 会のお誘いをいただき、あ りがたく思っています。

どの会も自分が一番年が  
多く、私よりひと回りも若  
いかたがほとんどですが、  
同じ気持ちになってお付き  
合いをさせていただいてい  
ます。

それが、元気の素でしょうか、おか  
げ様でこれまで大きな病気や怪我もな  
く過ごしてきました。

平成20年には「いきいき人生よい歯  
のコンクール」で、優秀賞をいただき  
ました。

入れ歯はせず、自分の歯で硬い物で  
も何でも食べられます。それは、年に  
5回程歯医者さんで定期健診を受けて  
いるおかげだと思えます。また、夜寝  
る前に歯みがき剤をあまりつけず時間  
をかけて丁寧に磨いています。

一時、ひざが痛く座れないことがあ  
りましたが、風呂の中で屈伸運動をす  
るようにしたら、いつの間にか良くな  
りました。

仲間との集まりで得た情報で、良い

と思つたことは何でもやってみたくな  
ります。

70歳のとき、一度水に浮いてみたい  
と思つたことから、クアハウスの水泳  
教室に通い、クロールで泳ぐことが出  
来るようになりました。

今は家族が、私が作ったものを「あ  
りがとう、おいしい」といつて食べて  
くれるのが一番の楽しみです。毎日の  
献立は、テレビを見たり、町の料理集  
「津南のごつつお」も活用したりして  
作っています。

先日読んだ、97歳の柴田トヨさんの  
詩集には心を打たれました。  
人から優しさをもらったら  
心に貯金をしておき  
寂しくなった時

それを引き出して元気になる  
とありました。私も心いっぱい貯金  
して、いつまでも元気になりたいと思  
います。





「もうすぐおしょうがつ」 西村繁男/作 福音館書店 800円(税別) 「もういくつ寝ると〜」準備は毎年慌ただしいものですが、この絵本のように、一つひとつ丁寧に迎えるお正月っていいですね。

# 広報ライブラリー 12月 -師走-

# ブックタイム BT BOOK TIME

平成22年寅年も残すところあと数日です。迎える23年卯年が皆様にとって良い年でありませうように、お祈りいたします。 さて、平成22年の最後はどんな本が多く貸し出されたのか見てみましょう。

### 《一般書》

- ベストリーダー (貸し出しが多かった本)
  - 1位「あんじゅう」 宮部みゆき/著
  - 2位「ほら吹き茂平」 宇江佐真理/著
  - 3位「叛撃」 今野敏/著
- ベストリクエスト (予約が多かった本)
  - 1位「悪人」 吉田修一/著

- 2位「禁猟区」 乃南アサ/著
- 3位「白銀ジャック」 東野圭吾/著
- 《児童書》
- ベストリーダー
  - 1位「ぼくのおふる」 鈴木のりたけ/作・絵
  - 2位「しろくまちゃんのホテルケーキ」 わかやまけん/絵
  - 3位「ぼく、仮面ライダーになる！」 のぶみ/作
- ベストリクエスト
  - 1位「ねぎぼうずのあさたろうその8」 飯野和好/作・絵
  - 2位「ざっくくんショベルカー」 竹下文子/作、鈴木まもる/絵
  - 3位「はつきよい畑場所」 かがくいひろし/作

宮部みゆきさんをはじめ、乃南アサさんなど内容も厚さ(本のページ数)も読みごたえじゅうぶんの図書室でも人気の女性作家作品や、映画化だけでなくさらに話題を呼んだ作品「悪人」。意外とリクエストの多い今野敏さんの作品。作家としては異色の経歴の持ち主で、老若男女に人気の、宇江佐真理さんの作品などに多くの貸し出しがありました。 児童書では、ユーモアたっぷりの絵本作品の貸し出しが多かったです。来年は、どんな作品と出会えるでしょうか。今から楽しみます。



### 年末年始休館日のお知らせ

町公民館図書室・町公民館は、12月27日(月)〜1月3日(月)までお休みとなります。 年明けは1月4日(火)から開館します。

### とっぴんぐのしんぶん

図書室には本がたくさんありますが、本だけでなく、新聞もご覧いただけます。どんな新聞があるかといいますと、地方新聞では、地元津南新聞はもちろん、十日町新聞、週報とおかまち、十日町タイムスの4紙があります。(※平成7年くらいから保存されています。)朝刊では新潟日報(中越版)もあります。(※平成15年12月分)ご覧になりたいかたは、係員までお気軽にお尋ねください。

## 農 委 通 信

### コメ王国の生き方

今年の出来秋は異常なまでの品質低下に見舞われ、しかも受給ギャップから来る米価の低落が重なり、農家にはつらい状況になった。米に限らず、農業生産物の価格は下がり続けており、農家所得は減少している。食料関連産業の生産額規模が拡大している中で、農業生産段階での取り分は減少している。このような状況の中で、ここに来てTPPの関係国との協議開始が決まった。コメ王国新潟の生き方を考えてみる。

今年、モデル事業として導入された米の戸別所得補償制度は、バラマキとの批判もあったが、今秋のような規格落ちによる減収に対しては、有効なセーフティネットになった。(津南町を含む魚沼米産地では、相対的には制度に参加したか、しなかったかの差は少ないのだけだ。)来年からは、畑作物(大豆、そば、ナタネ等)の所得補償が導入され、

# つなごの文芸

### 短歌

- 砂丘 秋草の葉に置く露のいつせいに 朝日を受けて輝き始む 関谷 郁子
- 九面の河岸段丘に打ち上がる 火柱だけの花火清けし(河岸段丘花火) 恩田 久美子
- 秋の冷気感じて今宵取り出せる 毛布に肩まで包まりて寝る 丸山 直子
- 響しき櫛の林のはだれなす 影を揺らして風の過ぎたり 小野寺 恒代
- 雪渓を渡り来る風に揺れにつつ 光含める黒百合の花は 樋口 康子
- 真白なる羽根を広げて驚草は 飛びたつさまに風に揺れるる 上村 みな
- 生れてより六ヶ月経つ「さくらちゃん」 寝返り上手にわれを見つめる(曾孫) 内山 キク
- 山梅を活ければ清しく 初夏の玄関となる里山のわが家 麻績 初恵
- 手をつなぎ歩む夫婦の散見す パーキンソン病の介助の現実 滝沢 勝枝
- 茶柱の立ちたる湯のみ手に持てり 何かいひことある予感する 風巻 京子
- 百三十七億光年の彼方より 星のひかりの赤く屈きぬ(テレビ) 月岡 ヨリエ
- 荒草の踏みしだかるる獣みち 竜胆の紺うすれ咲きをり 鈴木 綾子
- 青空を鋭く割り立つ富士の山領は 白雪うつすらと載す(11月15日) 萩原 光之
- 長生学園 感謝祭終りて今朝の雨音も 柳沢 チヨ
- 心やすらぐ目覚めとなりぬ 舞台裏衣装をつけて出番まつ 富沢 キミ
- 幼き少女に緊張走る 秋深き杜にひびかせ鳴る鐘は 高橋 ヤスノ
- 晋山結制打ち出しの鐘

### 俳句

- 右ひだり車窓を変えて現われる 虹の下方は住みなれし町 板場 寛
- 竜神の外湯に出でてながながと 足腰伸ばし秋空仰ぐ 滝沢 義正
- 予定表の板書を済ませ明日からの 師走の一步踏み出さむとす 島田 眞之
- 個人
- 虹色に輝きわたる朝の陽ぞ 山染め分けて美しかりき 大割野 清水 貞子
- 岩すげ俳句会(十一月)
  - 一人去る毎に焚火の細くなり 露寒や診療室にひくき声 醉花
  - 上棟の祝餅飛ぶ柿日和 今旨いもの問はれば衣被 房良
  - 大杉の幹を染め上げ蔦紅葉 縄文の人も歩みし花野かな れい子
  - 彼岸花魔家となりし庭に咲く 亡き人の畑荒れしまま露ふかし 芳司
  - 厚着して読書に耽る夜長かな 秋日和駅伝の子等駆け抜ける 渡舟 妙
  - 雑炊は我家の馳走貧と贅 冬詩子



転作作物として生産すれば水稲並みの所得が見込まれる試算となる。環境保全型農業への直接支払いも本格導入される。これらを利用して、生産装置の水田を最大限に生かすことが重要である。

今年の新潟県内の一等米比率20%というコメ王国の地位を揺るがしかねない問題には、栽培技術の見直しが求められる。食味で追いつけられ、品質で後れをとれば、新潟コシヒカリも売れなくなる。急ぐべきは、食味、品質、安心の三拍子そろった「特上のコメづくり」だ。そして、新たな需要の掘り起こしとして、主食外の米を生産して、水田を守ることも大事である。

例えば、新潟県が一番進んでいる米粉の技術力を生かした「特産の米づくり」も新たな柱になりうる。EPAの立ち遅れがTPP急浮上の背景にあるが、EPA交渉とは自由化の質が決定的に違い、日本農業への大きな痛みは避けられない。

食料は生命産業であり、青天井の自由化で日本の米を丸裸にしてはならない。戸別所得補償制度の拡充が重要な焦点になり、環境整備には大きな財政出動が求められる。農村、農家にも大きな変革が求められている。

農業委員 高橋松人

いきいき  
大好き  
津南町

# うつの病

おれひとりじゃ、  
もう仕事まわせ  
ないよ(悩)

## 現代社会にひそむストレス

私たちの生活の中にはさまざまな出来事があり、そのたびに私たちはさまざまなストレスにさらされています。特に、生活の変化は新しいストレスを生む可能性があり、その結果、心身の病気(うつ病など)が生じることもあるのです。

## うれしことも ストレスになる!?

ここで注意してほしいのは、一般に嬉しいと思われる昇進や出産、心理的負担の軽減(荷おろし)などもうつ病の引き金となる可能性があることです。

良いにつれ悪いにつれ身辺に何らかの変化があったときには、自分だけでなく、家族全員の心身の健康をいつもより気をつけるようにしましょう。

## こんなことが きっかけになる

- 仕事の失敗、挫折  
失敗体験により「わたしはダメな人間だ」と自己喪失感に悩む。
- 定年退職、失業  
仕事を失うことにより、自己喪失感に悩む。
- 愛するものを失う(対象喪失)  
配偶者との死別・離別、失恋、子どもの親離れ、ペットの死など。
- 生活習慣病、がんなどの病気  
病気がうつの原因になることもある(糖尿病の人はうつになりやすい)
- ミドルエイジ・クライシス  
中年になり、「自分の人生はこれでいいのか」と悲観的になる。
- 老化、心身の衰えに対する不安  
もの忘れや体力の衰えに、あせりや不安を感じる。更年期による不調。

## 「喪失体験」が一番の原因

うつ病は、こころの弱い人がなるものだと思いますが、決まらずに思っている人がいますが、決してそうではありません。うつ病は「たいせつなものを失う」という喪失体験を原因とする心的ストレスから生じることが多いのです。まじめ、完全主義、ものごとくに執着しやすいといった性格に、こころにぽっかり大きな穴があくような喪失体験が加わるとおこりやすくとされています。

希望を見出せなくなり、自殺に走るケースもあるので要注意です。家族や知人にうつ病の兆候がある場合は、医療機関などに相談してください。

## 【うつの引き金となりやすいもの】

- 1 職場の配置転換のあと(昇進、転職、就職など)
- 2 子どもが結婚、婚約、進学という形で家から出て行くとき
- 3 家族がなんらかの理由で家から出て行ったり、逆に入ってきたりするとき(死亡、別居、誕生、同居人の増減など)
- 4 生命にかかわらない身体病や負傷によって、生活パターンが変わるとき
- 5 心理的負担が急に増加するか、逆に軽減するとき
- 6 出産のあと
- 7 住居地の移動または改変(転居、改築、留学、帰朝)
- 8 愛着する人、事物、あるいは財産をめぐる喪失体験

## 【相談窓口】

|             |                  |
|-------------|------------------|
| 中条第二病院      | TEL 025-757-3018 |
| 江口医院        | TEL 025-768-4325 |
| 山下メンタルクリニック | TEL 0258-83-1771 |
| 斉藤記念病院      | TEL 025-773-5111 |
| 五日町病院       | TEL 025-776-3113 |
| 県立小出病院      | TEL 025-792-2111 |
| ほんだ病院       | TEL 025-792-7338 |
| 十日町保健所      | TEL 025-757-2402 |
| 役場福祉保健課     | TEL 025-765-3114 |

## 見発見再まちの

## 津南の自然 その342 (2010.12)

## マス池の生き物たち ⑤

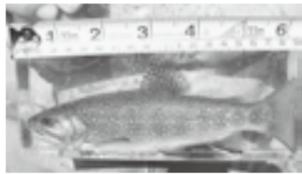
## カワマス①

が、これが現在まで残っているマス池のカワマスです。

この魚の特徴はコバルトブルーの斑紋に取りまかれた鮮やかな朱点が体側に多数あり、また、背中から背びれまで虫食いの斑紋が広がっていることです。背びれまで斑紋があることでイワナと区別が付きやすくなります。残念ながらイワナとは容易に交配してしまい、またセッコウ病にかかりやすく、在来種への影響が大きいので、新潟県では現在積極的に飼育・放流をしない魚種に指定しており、県内での自然繁殖地はほとんどありません。

マス池の湖面はだいぶ縮小していますが、観察では20cm程度の個体が70匹程度見られます。また、ドクゼリが繁殖する湿地帯にも相当数観察されます。かつて龍ヶ窪内には大型の個体が多かったのですが、現在30cmを超えるものはなかなか目にすることができません。今回は食性と大きさなどマス池環境について考察します。

津南自然に親しむ会 村山郁夫



↑オス



↑メス

## 津南石造物散歩

163

つまり石仏の会  
文責 桑原和位

## 観世音菩薩(馬頭観音)

津南町には路傍には文字塔と陽刻のある馬頭観音が132体あります。造立年月の刻印のある石造の馬頭観音は、江戸時代後半のころから馬が交通運輸の主役になってくるにつれ、造立が盛んになってきたのではないのでしょうか。

そこで、馬頭観音の概要について述べてみたいと思います。

馬頭観音の像容は、名前の通り頭に馬の頭を載せた観音です。貌は怒った恐ろしい表情をしています。像容を観察しますと、津南では多くの像は1つの頭のものが多いのですが3面のものもみられます。手の数も2臂、4臂、6臂とまちまちです。多臂像の場合には2手は印を結びか合掌しています。他の手にはいろいろな持物を持っています。法輪や棒、数珠、宝剣などがみられます。(『野仏の里つなん』参照)

観音菩薩は柔和な相をしているのが普通ですが、馬頭観音だけは髪の毛を逆立てて恐い顔で表現されているのはなぜでしょうか。それは、私たちの煩惱を徹底的に取り除くために、その煩惱に勇ましく立ち向かう姿を憤怒の姿で表しているのだそうです。

先達の研究によりますと、全国的には、



馬頭観音 (津南町 芦ヶ崎)



# 本とわたし

—— 板場麻実さんから

## 紹介する本 月の砂漠をさばさばと

北村薫 / 著 お一なり由子 / 絵 出版社名 / 新潮文庫

津端 厚子さん (正面)

北村薫さんというと、第141回の直木賞受賞作家とか、推理作家という予備知識しか持たずにこの作品に出会いました。本屋さんでタイトルが目にとまらば見したら、挿絵がなんともかわいらしい。紙の質感もほかの本のそれとは違う。1ページ目をさらっと読んで即、「これは買い！」でした。

9歳のさきちゃんと作家のお母さん、二人暮らしの日々の会話を中心に書かれています。きっとお母さんは童話作家なのかな、できたてのお話を聞けるのが、さきちゃんにとってはとっても楽しみなんです。さきちゃんとのことばのかけ合いの中から、どんどん楽しいお話が生まれてくるんですから。さきちゃんの瞳はきつとどんな宝石にも負けないくらいきらきら輝いているんでしょうねえ。感性が豊かで、素



直な子どもらしい子、いわば子育て大成功みたいな子なんです。私の印象です(笑)

12の短いお話でできていますから、ほんの少しの時間にも読むことができますし、平易な言葉で表現もわかりやすいので、小学生のお子さんといっしょに読むこともできます。ぎすぎすした日常を離れて、ちょっとほっこりしたいかた、ぜひ手に取ってご覧になってはいかがでしょうか？

さて、今回は、わたしの大好きな合唱仲間の関谷郁子さんです。おたのしみに!!

# なんでも掲示板

サークル員募集や催し物案内などに  
利用してください。  
申込先 765-3112 内線225

## 津南から3人目のオリンピック選手を! ユキんこクラブ会員募集中

津南町出身で、日本屈指のクロスカントリースキー選手小林由貴さん(23歳)を応援する会が、先月11月に発足しました。

この会は、4年後のロシア・ソチオリンピックを目指す小林選手の活動資金を支援するために発足したもので、集まったお金は遠征費や練習活動の一部等に充てさせていただきます。

皆さんからも趣旨にご賛同いただき、会員になっていただければ幸いです。会員には、小林選手を招いたシーズン終了後の報告会や会報の発行等も計画しております。町を挙げて小林選手を応援して、町から3人目のオリンピック選手を誕生させましょう!!!

### <小林由貴を応援する会(通称:ユキんこクラブ)>

■会費 1口 3,000円  
(加入申込書は事務局にあります)

■会長 小林三喜男  
副会長 大口 和哉  
会計 大口 雅文  
事務局 志賀 直哉  
高橋 隆明

※ユキんこクラブについて、  
詳しいこととお知りになりたいかたは、志賀直哉  
(TEL:765-2866)まで連絡  
ください。

★今シーズンの成績(11月末現在)  
○FISレース(スウェーデン)11/13 SP1km(F)56位、11/14 10km(F) 22位  
○ワールドカップ(スウェーデン)11/20 10km(F) 69位、11/21 4×5kmR 12位  
○ワールドカップ(フィンランド)11/26 SP1.2km(C)97位、11/27 5km(C) 31位、11/28 10km(F)パラシュート 51位



# 図書カードが当たる 広報クイズ

わかるかな?

問題① 寝たきりや、痴呆症にならないためには、脳に血をたくさん送ることが必要です。そのためには、次の何をしなければいけないでしょうか。

- ①体をよく動かし、全身を温める。
- ②骨を鍛える。
- ③集中して、脳を刺激させる。

問題② 高齢者には、立つ、座る、歩く、着替える、トイレに行くなど、日常生活に使う筋肉を鍛えることがたいせつと言われていますが、その筋肉のことを何というでしょう。

- ①赤筋(遅筋)
- ②鉄筋
- ③白筋(速筋)

■締切 平成23年1月7日(金) 当日消印有効

■発表 先月号の答えは1-②、2-①です。

正解者に図書カードをお送りします。

- 八重沢わみさん
- 桑原枝里さん
- 福原元子さん
- 島田一男さん
- 桑原美紀さん

| ハガキの書き方         |                               |
|-----------------|-------------------------------|
| 裏               | 表                             |
| 答え              | 津南町大野<br>津南町役場<br>総務課<br>総務班行 |
| 住所・氏名・年齢<br>TEL | 〒765-3112                     |

※なんでもハガキでの応募はご遠慮ください。

# Illust Gallery

イラストギャラリー

たくさんのイラストありがとうございました。  
来年もご応募お待ちしております!



PN ふみ



PN 黒姫



PN さきねこ

# 年金コーナー

Annuity corner

公的年金等の源泉徴収票が  
交付されます。

確定申告の際に必要です。

国民年金・厚生年金から支給される公的年金(老齢や退職を支給事由とする年金)は、「雑所得」とみなされ、所得税が課せられます。

源泉徴収票を確定申告に添付するのは、次の場合です。  
○年金以外に給与等の所得がある場合  
○源泉徴収の還付を受ける場合  
○公的年金等の雑所得の合計額が各種所得控除の合計額を超える場合

源泉徴収票に記載されている事項は、その年の1年間に支払われた年金の総額、社会保険料の金額、源泉徴収税額および控除内容で、65歳未満で年金の支払額が108万円未満のかたや65歳以上で年金の支払額が158万円未満のかたは、所得税が源泉徴収されません。

なお、老齢年金等から特別徴収されていない介護保険料等の社会保険料がある場合は、確定申告を行い、所得税の課不足分を精算してください。  
また、源泉徴収票を紛失された場合は、再交付ができます。お近くの年金事務所や「ねんきんダイヤル」にお申し出ください。不明な点がありましたら、ご連絡ください。

また、「障害年金」や「遺族年金」については、非課税となりますので、源泉徴収票の送付はありません。なお、亡くなられたかたの源泉徴収票は、死亡届を提出されたご遺族に対し、およそ2カ月程度で源泉徴収票(準確定申告用)をお送りする予定です。

■お問い合わせ  
・六日町年金事務所  
TEL 025・716・0802  
・税務町民課町民班  
TEL 025・765・3113  
・ねんきんダイヤル  
TEL 0570・05・1165

# なじよもん通信

NAJOMONTSUISIN

## ○なじよもんクリスマス展開催中!!

入館無料、12月25日(土)まで。

毎年恒例の陶芸サークルによるクリスマス作品展示や、ホールにイルミネーションの森を展開！動物たちがクリスマスカラーをまもって出迎え、ひょうたんのランプシェードや、自然素材のリースなどなど、さまざまな手作り作品が彩りを添えます☆

## ★くまゾリに乗って写真を撮ろう！



受付に用意されたポラロイドカメラで、皆さん思い思いに写真を撮ってください。その写真は、会期終了まで展示いたします。希望者は会期終了後にお持ち帰りいただけます。

## ★★ずっと続いていくプレゼント交換「かえっこプレゼント」♪

誰でも参加できます！3つのオリジナルプレゼントボックスから1つを選び、その中のプレゼントと自分の用意したプレゼントを交換します。プレゼントといっても、わざわざ買う必要はなく、ちょっとした小物、普段からたいせつにしている物、その時に身につけている物など、なんでもOKです。もちろん綺麗に包装しなくても大丈夫です。あなたから誰かへ、誰かから誰かへ、「想い」をつなげてみませんか…？

## ○「Myコレクション展」出展者募集 主催：なじよもん友の会

2月に開催を予定しています。なじよもん友の会員に限らず、町内のかたで、何らかのコレクションをしていて、それを誰かに見てほしい！というかた、なじよもんまでどうぞお気軽にお問い合わせください。

予約受付中！  
当日受付も可  
※ただし定員になり次第締切りです

## 1月 【なじよもん☎765-5511】

| 日時        | プログラム     | 内容  | 金額   | 対象    |
|-----------|-----------|---|------|-------|
| 9日(日) PM  | アンギン編み    | 昔ながらの技法で幻の布アンギンに挑戦！                           | 800  | 高学年から |
| 10日(月) PM | わら細工      | 昔から育まれてきたわら細工の技術。ぞうりを一足作ってみよう！                | 500  | 高学年から |
| 16日(日) PM | 天蚕の繭から糸とり | 緑の天蚕繭から糸をとってみましょう。うす緑に輝く美しい糸！ひとつの繭の糸の長さは700m。 | 300  | 高学年から |
| 23日(日) PM | 糸より・かせあげ  | 家蚕と天蚕両方の糸をよってみよう。                             | 300  | 高学年から |
| 30日(日) PM | 和紙のあかり    | コウゾの紙の素から、冬の夜を演出するやさしいあかりのランプシェードを作ってみませんか？   | 1000 | 中学年から |

※◎マークは、季節ものなど特別プログラムです。 ※友の会の皆さんは半額です。

## 戸籍の窓

おめでとう  
ございます



板場心羽(辰ノ口) 康弘さん  
洋美さん  
島田実莉(赤沢) 郁弥さん  
みなみさん  
中沢優理子(小下里) 聡さん  
理恵さん

すえながく  
おしあわせに



瀧澤 学さん(大井平) }  
庭野 恵さん(十日町市) }  
桑原 武さん(船山) }  
小池 香奈子さん(新潟市) }  
石橋祐太さん(陣場下) }  
佐野洋美さん(燕市) }  
森口博光さん(宮野原) }  
山岸広実さん(長岡市) }

おくやみ  
もうしあげます



山田秀雄さん (87歳・大割野)  
麻績武司さん (76歳・中子)  
高橋三得さん (89歳・見玉)  
高橋英雄さん (77歳・辰ノ口)  
丸山信子さん (53歳・大割野)  
大口寅治さん (94歳・陣場下)  
大口マツエさん (85歳・米原)  
山田トメさん (89歳・美穂)  
関谷ミツキさん (97歳・恵福園)  
桑原チエさん (83歳・正面)  
樋口久信さん (99歳・船山)  
村山正直さん (89歳・下船渡本村)  
桑原ミサさん (96歳・大割野)  
小林喜太郎さん (98歳・割野)  
桑原マスエさん (91歳・陣場下)

表紙の写真 けんこつ体操教室の太田新田会場では、最後に参加者が列になってマナーをします。けんこつ体操は、健康づくりだけでなく地域の活性化けんこつ体操の場はあつた。 (関野記事・特集)

この紙は再生紙を使っています

## 広報編集室

今月の特集の取材で、◎は、津南の健康福祉ってすごいなとあらためて感じました。よく「都会だったら許されないよ」なんてこともいわれることがありますが「都会だったらできないよ」という感じですよ。

けんこつ体操は、インストラクターが各地区にきてくれて、また、ほとんどの会場が、行政の手を離れインストラクターと参加者が直接、日程や、参加料金のやりとりをして成り立っています。

それぞれのインストラクターもレベルの高い技術を持っているし、つい「都会でこの事業したら、すごくお金かかるな」と考えてしまいました。それよりも逆にインストラクターに負担をかけてしまっているのでは？と思ってしまう。でも、そんな思いとは裏腹にインストラクターからは、「こっちのほうこそ、楽しませてもらっている。ほんと楽しい」との答えが。

行政は、基本的に単年度の繰り返しなので、10年前から「寝たきりゼロ」を目指すという、すぐには結果がでない活動をコツコツと続けてきたことに驚かされます。

津南の健康福祉は、とても前向きで一生懸命です。これは、町民の皆さんが、全国に誇ってもらいたい津南の特色です。先輩がたが築いた、「自分のことは自分です」という生涯自立の精神を持つ地盤がある津南です。すばらしいと思いますよ。今後続々と増える団塊世代の皆さんも、ぜひけんこつ体操に参加しませんか。それは、老いていく未来への自分への投資です。◎

## 津南町の人口

■人口11,071(-16) 男5,404(-9) 女5,667(-7)  
12月1日現在( )内は前月比 ■世帯数3,659(1) ■転入7 ■転出12 ■出生2 ■死亡13 ■婚姻4