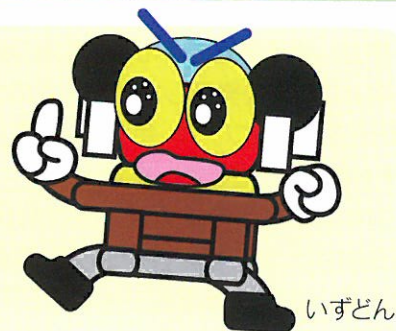




ス
ロ
ー
ガ
ン

気は若く杖に頼らず頭かくしゃく
九十と言わず百まで生きる
健康長寿の泉川
生きる我らは永遠に若人
健康長寿育む泉川



「健幸のまち泉川」を目指しましょう

泉川公民館長 今 西 光 昭

泉川校区は今年度、文部科学省の公民館GPに名乗りを上げました。健康寿命をどうすれば伸ばすことができるか、地域の力を結集して3年間で成果を上げようと取り組み始めました。

なぜ、健康寿命延伸なのでしょう。第一には、すべての人にとって健康で、安らかな人生を送ることができることが最高の幸せだということです。そのためには若い頃から生活習慣に気を配り、みんなと仲良くしながら暮らしていくことが大事だということです。第二には、今の新居浜市の介護保険料負担が全国で十番以内、国民健康保険の医療費も県内で最高の部類に入る状況にあるという事です。充実したサービスを受けるには高負担も当然と考える人もいるかもしれません。しかし、この状況が一層進んでいくと財政も個人の家計も大変になります。自分でできること、みんなで協力すればできることに取り組み、少しでも負担が軽減できないか、そんな運動を起こそうじゃないかというのが

この事業に取り組んだ理由です。

既に、泉川でも健康づくりや地域福祉活動に取り組んでいます。しかし、それらの活動をつなげていくこと、みんなの気持ちをまとめていくには結びついていませんでした。この事業を展開する中で、皆さんの気持ちがまとまり、小さなことから新しい行動が起こることを期待しています。

この活動の柱は、①健康づくり、②生きがいづくり、③居場所づくり、④話し相手づくりの4点です。「健康づくり」では誰もができる運動として、「歩くこと」一日早足で8,000歩運動を提案しています。そのために、国道バイパスはじめ、8つの散歩道を設定しました。その際、慶應義塾大学や小中学生の協力で、これまでにない実証試験も行いました。「生きがいづくり」では、いつまでも社会に必要とされる存在として、生涯現役で活躍できるボランティア活動を提唱します。人生の達人の知恵や技術を活かしてもらいたいのです。「居場所づくり」では、自治会館を有効活用し、高齢者の集いの場を作ろうとしていますし、「話し相手づくり」では、傾聴ボランティアという人の話に耳を傾け、心に寄り添う活動を広めたいと考えています。

これらの活動が拡大していけば、自分で自分の健康を守るために何ができるか、その意識が高まるはずです。そして、地域で暮らす人々の助け合いの意識、絆づくりも強まるはずです。3年経った頃にはきっと、みんなが元気になり、そして笑顔があふれる健やかで、幸せな、「健幸のまち泉川」が実現していると確信しています。そして、介護保険料は全国で少ない方から十番になれば願っています。どうかみんなで一緒にがんばっていきましょう。



しめ縄づくり



もちつき

健康づくり事業…「まちあるき」

泉川まちづくり協議会 安全安心部会 部会長 原 田 脩 三

泉川まちづくり協議会では、平成22年度から泉川小学校全校生徒ならびに同中学校一年生、地域住民が参加して通学路を中心に「気をつけるところ」「ステキなところ」を発見しながら、この成果を盛り込んだ「安全安心マップ」で、毎年10月頃。総勢約700人で「まちあるき」をしています。

4年目となる今年度は、泉川公民館と新居浜市が慶應義塾大学「伊香賀研究室」の支援を受けて鋭意進めている「健康長寿まちづくりプロジェクト」の一環として取り組みました。



具体的には「歩きたくないお散歩ルートを探そう」をテーマに、泉川中学一年生約80人が10月上旬に下調べして作った9コース（約2～4*₀）を分かれて歩き、児童の目線で気付いた点を書き加えながら約1時間の散歩を楽しみました。

11月には中学生が提案した同コースを高齢者の

皆さんが、脳波計・心電計を装着して「お散歩ルートの効果」を検証しました。

世界の不幸を一人で背負い苦虫を潰

した顔してただひたすら歩く人、腕の振りだけが軽快で、下半身がバラバラの人、周囲の景色を楽しみながら、思うがままに歩く人等々でお世話下さった慶應大学の皆さんはさぞかしご苦労されたものと存じます。有難うございました。

この3月に泉川校区老人会の皆さんに同お散歩コースを歩いてもらい、お年寄りの目線も加えた「子どもとお年寄りの楽しいお散歩マップ」を目標に作業を進めています。

平成26年度中に完成させ、校区内約5,300世帯に配布し、平成27年度4月には小学校新入生にも配布したいと考えています。

平成26年度は、泉川校区のあらゆるところでお年寄りが「お散歩マップ」を片手に「健康長寿のまち泉川」を合言葉に、元気で活動している姿を見ることになるでしょう。



マップ例（8ブロックのうちの2例）

西喜光地・喜光地松原

楽しいお散歩ルート

所要時間

歩いておよそ50分

総距離

約3.0km

アピールポイント

- ① 安全
- ② お花がきれい
- ③ 昔なつかしい
お店がたくさんある





傾聴ボランティア養成講座

講師：傾聴ボランティアクローバー 斉藤ミヤ先生

昨年末、泉川公民館より傾聴養成講座の依頼を受け、私は喜んで快諾させていただいた。

日頃から傾聴ボランティアの輪が少しでも広がればいいなと思っていたからである。

目的は地域に住む高齢者たちの傾聴を行い、お元気で長生きして頂くためであり、尚且つ医療費の削減につなげようということである。私たちも同じ目的で活動をしているので尚更嬉しかった。

主に、地域の役員さんたちで、十数名の方が集まり第1回の学習会を始めた。皆様とても熱心に受講して下さい、また、質問なども次々と活発に出て、素晴らしい意見交換の場もあり、和気藹々と非常に楽しく家庭的な会の雰囲気をかもし出すことができた。

このようにしてあっという間に和やかな会も終わり、最後の日にアンケートを書いてもらった。皆さんが共通していることは「最初に比べ人の話が聴けるようになった。」という意見が一番多く、今後はそのスキルを地域の高齢者たちに役立てたいという方も沢山おられ、私にとって大きな喜びであり収穫であったと思う。

傾聴についての基本ということで、本の障りの部分のみを僅かしか学べなかったが、皆さん一生懸命に聴いて下さり、素晴らしい技術を習得して下さいたことに心から感謝申し上げます。

実施日 平成25年11月6日、20日、27日、12月4日、18日

受講者

井門	英司さん、	秦	典生さん
小野	照子さん、	鈴木	禎二さん
森田	敏裕さん、	岡田	郁雄さん
近藤	俊幸さん、	高津	章人さん
今西	恵子さん、	野本	敏久さん
藤田	勉さん、	中野紀美子さん	
渡邊	元子さん、	石川	武博さん
豊田	貞雄さん、	山内	光男さん
平岡	光夫さん、	篠原	茂さん
今西	光昭さん		



川東

タヌキ現る最強の林

所要時間

歩いておよそ50分

総距離

約3.7km

アピールポイント

- ① 緑が豊か
- ② 歩きやすい
- ③ 花がきれい



いきいき年輪塾

泉川まちづくり協議会 地域福祉部会 森 田 敏 裕

平成25年度から3ヶ年計画の事業として文部科学省の委託事業「泉川公民館等を中心とした社会教育活性化支援プログラム」に事業提案し推進中であります。

私たちの取り組みもうとしているテーマですが「健康で長寿を願って」を掲げることにしました。



いくつになっても、この泉川校区で皆さんと一緒に元気で暮らしたいと思っています。

今回いきいきサロンの皆さん、

婦人会の皆さん等を対象に「いきいき年輪塾」を開催いたしました。

今後、高齢期を生きていくための必要な学習プログラムでした。

受講者の皆さんは公民館で学んだことを、各自治会の向こう三軒両隣でお話していただき、話題を盛り上げてもらいたいと思います。



	実施日	実施講座内容	講 師
1回目	平成25年 9月27日	要介護ってどうやってきまるの	社会福祉士 山本 豪
2回目	平成25年10月15日	知って得する年金制度の話	特定社会保健労務士 三木 茂 先生
3回目	平成25年11月11日	相続・遺言・尊厳死宣言について	新居浜公証役場 公証人 北野 節夫 先生
4回目	平成25年12月10日	悪徳商法にご用心	新居浜市消費者生活センター職員
5回目	平成26年 1月15日	認知症、成年後見制度	新居浜医療福祉生活協同組合
6回目	平成26年 3月 9日	いま地域が社会教育に求めるもの	慶應義塾大学 文学部 教授 糸賀 雅児 先生

相談窓口

成年後見制度（法定後見・任意後見）について知りたい方

新居浜市地域包括支援センター 電話 65-1245

法定後見制度の申し立てをしたい方

松山家庭裁判所西条支部 電話 55-2429

任意後見制度について知りたい・契約したい方

新居浜公証役場 電話 35-3110

地域の相談窓口

ふたば荘（泉川・船木校区） 電話 40-1661

泉川校区には皆さんお住まいの地域内に「民生児童委員 26名」がおりますのでお気軽にご相談ください。



報告会開催

3月9日



“第6回 いきいき年輪塾”と同時に今年度取り組んだ事業の報告会を開催し、地域の皆様、関係諸団体の方にも多数参加いただきました。

地域の皆様にはアンケートに始まり各事業へご理解・ご協力いただきまして有難うございました。今後とも、よろしくお願いいたします。

いきいきサテライト事業 健康寿命延伸を目指して

校区老人クラブ会長 平岡 光夫



公民館を中心とした健康寿命延伸の取組については、各单位老人クラブ・いきいきサロンの皆さんが、自分自身の課題あり、また活動体への指針として受け止めて、行事に変革が見られてきました。

特にいきいき年輪塾を受講された代表者は、講座内容を各单位老人クラブ・いきいきサロンに持ち帰り、単位老人クラブの研修旅行の車中(40分前後)で、また誕生会の冒頭など、それぞれの機会を捉えて報告会を行い、さらに出前講座の開催、スポーツを初めとする活動体についても、健康寿命延伸の取組として実施し、この運動の理解を深めたことであります。特に各講座を受講された参加者の意識の変革したことも大であります。

これまで老人クラブは「健康」「友愛」「奉仕」を掲げて活動を実践しており、高齢者の活性化を生成して、地域の活性化に寄与するとしてきました。

しかし、活動内容は、年度計画を踏襲に終始する感がありました。

今回の3年計画は、運動体に目的意識を萌芽し、精神と心の健康体が生成される活動へと展開され、「和」と「輪」の、絆のまちづくりにと思いを深くしています。



10/13 東田いづみ会(東台神社にて)



10/20 下東田元亀クラブ(下東田自治会館にて)



11/12 下泉久門老人クラブ(鈍川せせらぎ交流館)



12/14 上泉東すみれ会(上泉自治会館にて)



1/24 岸の上ひまわり会(岸の上連合自治会館)



1/8 光明寺あいあいクラブ(光明寺自治会館にて)



1/20 公民館(体育館ダーツ大会にて)



2/21 上泉永寿会(高庭地自治会館にて)

『生きている時間』

泉川小学校 校長 福本 教 次

昨今、インターネットやスマホに象徴されるように、いつでも、どこでも、だれにでも知識だけでなく、求める映像や音声を手軽に入ってきます。読み聞かせの代わりとして、今後電子絵本やタブレットの需要は益々高まる事でしょう。途中でリセットも可能で、全員に働きかけるものとして、とっても便利で有用な機器だと思えます。

しかし、電子絵本やタブレットが、母親の膝に頭を押し付け、落書きの跡や古びたにおいのする絵本のページを一枚一枚指先でめくり、絵を見ている子どもの目の動きに合わせて語る母親の声の代わりを務めることができるでしょうか？



本校の“地域の方による読み聞かせタイム”はもう二年目が終わろうとしております。来て下さっている地域の

方々は、年齢も経験もすべて異

なります。また、選択する本は、その人自ら選んだものであり、声質、口調、リズム、時には脱線したり、説明したり、質問したり、その時々で緊張感や喜怒哀楽の変化もあります。読み手と聴き手がその時々のお話によって、そのお話の内容だけでなく、その日のその時間にしか受け取ることができないたくさんのものをキャッチし合う。その時間は、実社会同様リセットできない“生きている時間”です。これらを、電子絵本やタブレットに置き換えることができるでしょうか？その日その時その人の心のひだまで考えると、ほとんど不可能ではないでしょうか。

本物と偽物の区別がつきにくい時代、人間関係力、コミュニケーション能力などが問われている時代だからこそ、機器には任せられない、この“生きている時間”から子ども達一人一人が学んでいるものは数えきれません。閉じられた学校教育の中だけでは、決して培えないものです。心より感謝いたしております。



バナナ、あ、いいいはいはなしがありました。たのしかったですよ。 1竹

まじうたのしみだよ。いろんな本があっておもしろかったですよ。 1松

わたしは毎週金曜日の読み聞かせの時間としても大きいです。 2松

四年生では、楽しみにしていた読み聞かせがないので残念です。 3竹



クイズやおはなしをしてくれてたのしかったです。 1梅

読み聞かせの人がいつも楽しい本を言読んでくださるのでうれしいです。 2竹

毎週、いろいろな本を読んでもらえるので、わくわく楽しみです。 3松

毎週読み聞かせの先生方が、来てくれるのを楽しみにしています。 3梅

健康長寿のための住まいとコミュニティの調査

— 新居浜市での調査結果（速報） —

慶應義塾大学理工学部 伊香賀俊治研究室／新居浜市／泉川連合自治会／泉川まちづくり協議会

1. はじめに

活発に身体活動を行っている人は健康長寿だと言われています。また、日頃生活している住まいやコミュニティの環境が良好だと、日常の身体活動が活発になり健康につながると考えられます。そこで、住民主体のまちづくりが盛んな泉川でアンケート調査を実施しました。ご協力いただきありがとうございました。

2. アンケート調査の概要

泉川小学校区の自治会に加盟されている世帯を対象に、2013年8月下旬～9月上旬にかけて調査を行いました。

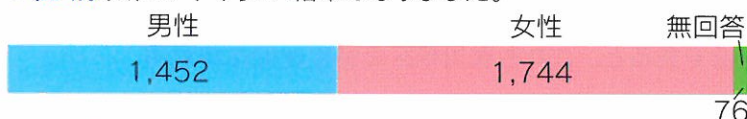
- ◆ 配布数：3,838世帯 7,676人
- ◆ 回収数：2,083世帯 3,252人
- ◆ 回収率：54.3% ※世帯ベース

3. アンケート回答者について

◆ **年齢** 比較的高齢の方が多かった結果となりました。



◆ **性別** 女性がやや多い結果となりました。

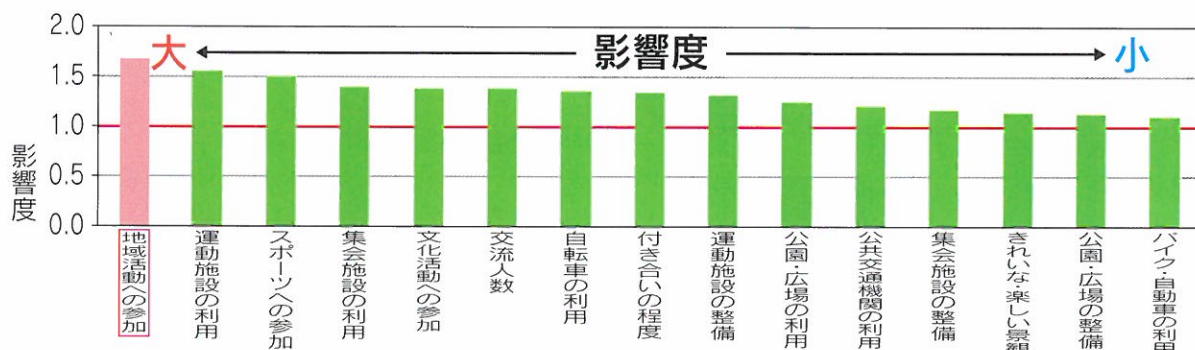


4. 調査結果

※こちらは結果の一部です。より詳細な結果が出次第、改めてご報告いたします。

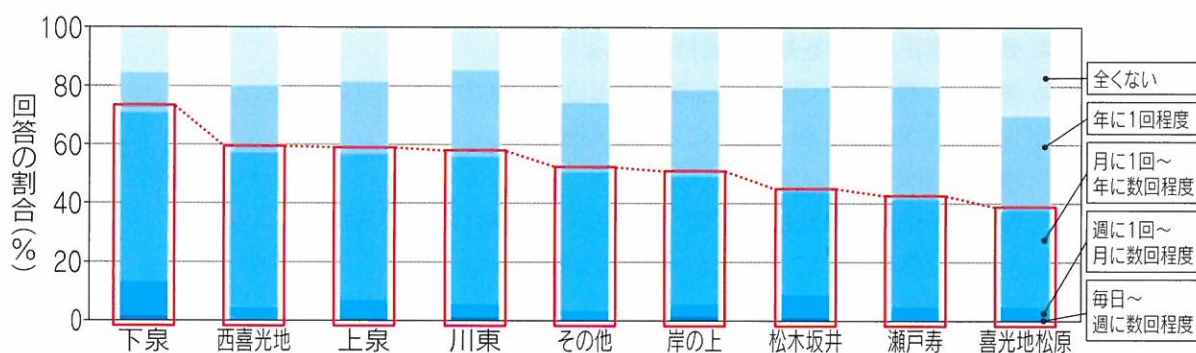
◆ 身体活動に影響を及ぼすコミュニティの要素とは？

コミュニティの様々な要素が身体活動へ与える影響の度合いを比較したところ、「地域活動への参加」の影響度が最も高く、地域活動に参加している方は活発に身体活動ができていることが分かりました。



◆ 地域活動※への参加が最も多いブロックは？ ※自治会・町内会活動、美化活動、祭りなどへの参加

身体活動への影響が最も大きい「地域活動への参加」についてブロック別に参加状況を比較したところ、下泉ブロックにお住まいの方が最も地域活動に参加する頻度（月1回以上）が高いことが分かりました。



※その他：ブロックに加入していない自治会



慶應義塾大学 伊香賀俊治研究室

〒223-8522 横浜市港北区日吉3-14-1, 14-620 Tel/Fax: 045-566-1770

「健幸新聞」発刊おめでとうございます

「康」を「幸」にかえて「健幸」、素敵ですね。その思いが、泉川校区から市内全域に広がっていくといいなと思います。

ところで、「健幸」であるためにはやっぱり、今自分がどのくらい健康で、どんなことに注意して生活したらいいのかがわかって、自分に合った健康づくりを実践することが大事です。

では、泉川校区では自分の健康状態を把握している人はどのくらいいるでしょう。図1を見ると、泉川校区の特定健診受診率は市全体に比べて低いことから、特定健診を自分の健康状態を知るために活用している人は少ないのかもしれない。

さらに、特定健診の結果、特定保健指導を利用して、健康づくりを実践している人はどうでしょう。

図2を見ると、これも泉川校区の特定保健指導利用

率は、市全体に比べて低い結果となっています。(利用した方が絶対お得ですよ!!)

健康づくりは、一人で実践するのは難しいこともあります。協力者や仲間がいて、励みにもなりますし、何より楽しく実践することができます。また、健康に暮らすための環境づくりも大切になってきます。

市民一人ひとりが、どのように健康づくりを進めていったらよいかは、新居浜市健康増進計画「第2次元気プラン新居浜21」(平成26年3月策定予定、ダイジェスト版は平成26年4月号市政だよりに折り込み予定)をぜひ参考にしてくださいね。

お迎えがくるその日まで、自分らしく幸せな人生を全うするためにも、校区まるごとみんなで力を合わせて健康づくりを実践していきましょう。

図1 平成24年度特定健診受診率

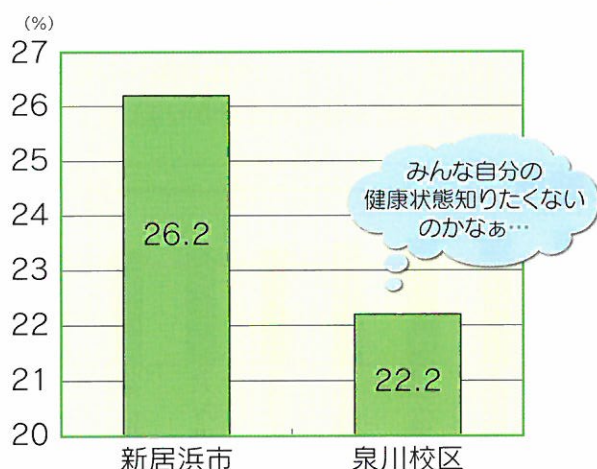
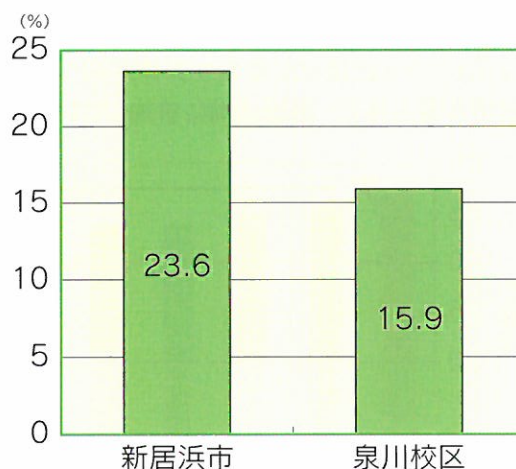


図2 平成24年度特定保健指導利用率



★ 健康づくり、がん検診、元気プラン新居浜21に関するお問い合わせは 保健センターへ ☎35-1070

★ 特定健診、特定保健指導に関するお問い合わせは 国保課へ ☎65-1219

◆ 泉川健康づくり10か条 ◆

泉川まちづくり協議会

- 第1条 健康(適正)体重を知り、維持しましょう
- 第2条 運動を、身近なところで楽しみながら日常生活の中に取り入れましょう
- 第3条 人との交流を楽しみ、上手にストレスを分散しましょう
- 第4条 家族や仲間と楽しく食事をしましょう
- 第5条 朝食で元気な1日を始め、質・量を考えて、薄味の食事をしましょう
- 第6条 タバコは百害あって一利なし、禁煙の輪を広げましょう
- 第7条 適正な飲酒を守りましょう
- 第8条 未成年の喫煙、飲酒を防止しましょう
- 第9条 80歳20本を目指して歯の定期的なチェックを受けましょう
- 第10条 年に1回は健診を受けましょう

