

9月19日は「敬老の日」

いつまでも自分らしく

◎問い合わせ 高齢障がい課 地域支援係 ☎37-0088

9月19日は、長年にわたって社会に貢献されてきた高齢者を敬愛し長寿をお祝いする「敬老の日」です。

令和4年7月に厚生労働省から発表された昨年の日本人平均寿命は、男性 81.5歳、女性 87.6歳とどちらも世界トップクラスです。神崎市の高齢化率は令和4年4月1日時点で 32.3 パーセントで、今後も増加することが見込まれます。

市では、介護予防や健康づくりに向けた事業などに取り組んでおり、今月号では市内でいきいきと過ごす長寿者やサロン、市で行っている健康づくりの取り組みなどを紹介します。



元気な高齢者さんを紹介します!!

体だけが頼り



江口アサ子さん
(89歳)
神崎町尾崎東分

千代田町から神崎町の農家に嫁いだ江口アサ子さん。1町1反の耕地で農業を営み、2人の子どもを育てました。ところが、下の息子が高校生の時に夫が病気になり、江口さんは軽トラックを運転するため40代で車の免許を取得。47歳で夫を亡くしてからは親戚に助けられながら、コンバインなどを操って農業を続け、農閑期には石材店に勤め、16年間石磨きをしました。

江口さんは「体だけが頼り」と言います。平成13年からはシルバー人材センターで、除草作業などに従事。春から夏の需要が多く、週2、3回、依頼を受けた寺院や幼稚園、個人の家などで仲間と一緒に草取りをします。「生活の足しになればと始めたのですが、今ではシルバーの仕事が生きがいです」と感謝。帽子と作業着を身につけ、免許取得以来3台目になる軽トラで仕事先に向かいます。

明日のために!



樋口 譲二さん
(90歳)
神崎町四丁目

樋口譲二さんは「今日は明日のために」が信条。心身の健康維持に努めています。「今日の自分の体を知ることが大切」と意識し、約20年前から毎日、食べた物と血圧、脈拍を記録。また、「筋肉が多いほど体内の水分量も多くなる。筋肉を増やすことが大事」と考え、週3回グラウンドゴルフに通い、毎週火曜日に四丁目会館で行なわれる「いきいき百歳体操」に参加しています。「いきいき百歳体操」では65歳から94歳までの仲間と一緒に、約1時間かけて腕や足腰を鍛えます。

本に親しみ、若いころから続けている日記は、出来事や喜怒哀楽を記すことでストレス発散にもなります。日記は1カ月後に読み返して「こんなことではだめ」など反省コメントを書き加えて、気持ちや行動の軌道修正をしています。「食べて、遊んで、興味を持って」と人との触れ合いを楽しむ毎日です。

みんなで築こう 安心と活力ある健康長寿

笑顔あふれる生きがいつくり

岩政ハッピーサロン（脊振町）



「おいしくなーれ」と心込め
「さしみコンニャク」づくり

地元産物を生かし、生きがいつくり、健康長寿、そして地域おこしにもつなげたい。脊振町の県道三瀬神崎線沿いに月2回直売所を開く「岩政ハッピーサロン」のみなさんの思いです。

原則として毎月第2、第4土曜日の午前10時に開店させます（売り切れまで）。商品は昔から地域に伝わる「脊振さしみコンニャク」をメインに、「柚子胡椒」や「柚子味噌」、季節ごとに柿や栗、シイタケ、タケノコ、山菜なども、開店を楽しみに待つ常連客も多く、開店日は総出で対応しています。

介護予防の「いきいき百歳体操」の仲間が話す中で、「健康づくりや生きがいつくりは何かやれないか」と話を持ち上がり、2020年8月、11人で発足。市などの補助を受け、店を構えました。

昔から地元で栽培されてきたこんにゃくにゃく芋や柚子を生かすことにし、こんにゃく作りには稲わらを燃やした灰と水から作る「灰汁（あく）」を使うなど、伝統の製法で作っています。さしみこんにゃくはプルンとした食感

が魅力。柚子胡椒と醤油で食べるのがお勧めだそうです。近くの直売所などにも一部を卸しています。

平均年齢は75歳。こんにゃく作りは堤京子さん、柚子胡椒は中村クニコさん、灰汁は古賀鈴子さんが担当するなど、販売日程に合わせて準備しています。昔ながらの作り方は、手間がかかり、出来が安定しないなど、手作りならではの難しさも。それでも、「おいしくなーれ」と心を込めて作るのが楽しい。「おいしかったよ」と喜んでもらえるのが力になる。「仲間との会話はもちろんな、いろいろな人と話ができて、笑うことばかり」と和気あいあい。

生かしたい地域の素材は豊富で新商品のアイデアも。代表の鶴田良治さん（74）は「健康長寿の活動として、年間を通じて地域の魅力をアピールしていきたい」と意欲を語っています。



健康づくりの取り組み

5年後も 10年後もずっと元気であるために、いつまでも自分らしく生活するために心と体の健康を保つ取り組みに参加してみませんか？



いきいき百歳体操

椅子に座り、手足におもりをつけて筋力をつける運動です。地区の皆さんが運営主体となり、週1回程度、各地区の公民館で楽しく続けられています。すでに、市内約50地区で実施されています。まずはお試し体験をしてみませんか？市役所より体験・説明会にお伺いします。

筋力アップ養成塾

運動指導士の指導のもと、全身運動やストレッチを楽しみながら、介護予防や健康活動の場を作りあげることを目指します。参加者の皆さんが役割を持ち、地域で一緒に元気になりましょう。

プールで介護予防教室

プールでひざや腰への負担を軽減しながら運動を行います。介護予防ミニ講話も毎回実施します。

シニア筋トレ教室

いつまでも自分で動ける身体づくりのため、トレーニングマシンを使った運動を体験してみませんか。初心者や女性もお気軽に参加ください。

おたっしやいきいきクラブ

筋力運動に取り組みながら、昼食をばさみ1日を過ごし、仲間と共に元気を保ちます。健康と生きがいを持続させることを目的とする取り組みです。

脳若教室

認知症予防を目的とした脳トレなどを行い、記憶力を鍛える楽しい教室です。タブレット端末等を用いながら、読み書き、仲間とのコミュニケーションで、楽しく脳の若返りを目指しましょう。

脊振小学校石門 国登録有形文化財に登録へ!

7月22日



脊振小学校石門が国土の歴史的景観に寄与しているとして、国登録有形文化財に登録されます。

この石門は、大正3年に大正天皇即位記念として、当時の脊振村長であった徳川権七の発案で村民に呼びかけ、建設されました。

当時は、新しい教育文化を確立し、優れた人材の育成と豊かな社会をつくるために大学まで建設する構想があり、石門のように堂々とし揺るぎない人間を目指して欲しいという脊振の人たちの思いが込められたものです。石門は、現在も脊振町唯一の小学校の校門として多くの子供たちを見守っています。

【所在地】神崎市脊振町広滝 574-1

※車でお越しの方は、隣接する脊振交流センター駐車場をご利用ください。

市役所に書を寄贈

6月29日



脊振町出身の書家、仮屋竹葉^{かりや ちくよう}さんから本庁舎に「書」を寄贈していただきました。

仮屋さんは「書」において数々の賞を受賞されており、書道教室や個展を開催されるなど、幅広く活躍されています。

また、脊振中学校をはじめ、数多くの公共施設や教育機関へご自身の「書」を寄贈されています。

今回寄贈いただいた作品「龍騰鳳翔^{りゅうとう ほうしょう}」は、本庁舎3階応接室に展示をしています。

3年ぶりの宿場まつり 夜市とステージにぎわう

7月23日



新型コロナウイルスの影響で中止が続いていた「長崎街道かんざき宿場まつり」が、3年ぶりに開催され、夜市やステージイベントでにぎわいました。

地域住民でつくる実行委員会が主催。午前中、馬場川では「かんざき水の郷」市民再生活動として、初めてのカヌーとハンギー体験会が開かれました。子どもたちは「面白い」「難しい」と歓声を上げながら、川を下っていました。

また、櫛田宮周辺の通りを歩行者天国にした夜市には、家族連れなどがサイコロゲームや射的などを楽しみました。長崎街道門前広場の特設ステージでは、神埼高校生も参加した「神舞太鼓」の披露や子どもたちの「ラムネ早飲み競争」などがあり、久しぶりの夏祭りを満喫していました。子ども連れの女性は「夏休みのいい思い出になった」と、笑顔を見せていました。





高取山公園(神埼市地域おこし協力隊)
https://www.instagram.com/takatoriyama_park



Instagram アカウント名:くねんニャン[公式]
<https://www.instagram.com/kunennyann0501/>

粘り強い戦いでつかんだ準優勝!

7月25日

神埼清明高校野球部が、第104回全国高等学校野球選手権佐賀大会で見事準優勝に輝きました。

主将の森山^{もりやま たかと}蒼斗さんは「選手一人ひとりが「神埼で野球をしている小学生や中学生の模範となれるような選手になる事」を目指してチーム作りを行ってきた。残念ながら甲子園初出場は叶わなかったが、先輩たちには、神埼清明野球部の伝統である『ひたむきなプレー』や『全力疾走』を大切にしながら、来春、そして来夏の甲子園に向けて頑張つて欲しい」と話しました。

竹内^{たけうち ぶみと}文人監督は「卒業生の皆さんはもちろんのこと、たくさんの神埼市民の皆さんから大変温かいご声援とご支援を賜り、心より感謝している。惜しくも甲子園初出場は逃したが、生徒たちは最後まで粘り強く戦い、佐賀県の強豪校を破つての決勝戦進出は、大きな自信となると思う」と話しました。

たくさんの応援ありがとうございました。



「かんざき市民応援クーポン券」の利用について

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、原油価格高騰を含む物価上昇等が生活や経済に深刻な影響をおよぼしており、市民生活の負担軽減・市内経済の活性化を目的として「かんざき市民応援クーポン券(500円券10枚つづり)」を配布しました。(6月21日時点で神埼市に住民票がある人が対象)

クーポン券は、9月1日から利用できます。

見本



利用可能店舗は、神埼市商工会ホームページに掲載しています。

◀神埼市商工会ホームページ

クーポン券の使用期限は、令和5年2月15日(水)です。お忘れなくご使用ください。

期限切れのクーポン券は利用できません。

3年連続 無観客で花火大会

8月6日



「城原川ハンギーマつり」の花火大会が行われました。予定されていた昼間の水上イベントやステージでの催しは新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、中止になりました。

花火大会は3年連続無観客での開催で、午後8時から始まりました。「シュルルルー、バーン」。大小約400発の花火が打ち上げられ、赤や青など色鮮やかな大輪が夏の夜空を彩りました。会場となった千代田交流センター周辺は観客の立ち入りが規制され、自宅やその周辺からの見物になりました。