

# 住民自治協議会 『福に富む郷 竹仁』



平成29年10月  
第52号

# 会報

## 竹仁のえんがわ 10月10日(火)午前10時～

### 「いきいき百歳体操」



今回は河内支所から保健師の 山田谷 美保子 さんにご指導においでいただきます。

いきいき百歳体操は、米国国立老化研究所が推奨する運動プログラムを参考に、平成14年に高知市が開発した重りを使った筋力運動で、全国で広がりを見せています。

椅子に腰かけ、DVDを見ながら、準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動を40分かけて行います。筋力運動では、重りを手首や足首に巻きつけ、「1、2、3、4」と声を出しながら、ゆっくりと手足を動かすので、急激に身体に負担をかけることはありません。

この体操は、自分の行える範囲で運動することで、年齢に関係なく効果を得られることが分かってきています。

高知市によると、67～96歳の20人の高齢者が週2回の百歳体操を3カ月間行った結果、膝を伸ばす筋力の平均値が6.8キロから16.1キロに増加、5mの歩行時間が7.3秒から4.6秒に短縮、自覚的健康感が「よい」「まあよい」と答えた人が6人から13人に増えた一などの効果報告があります。

東広島市は「いきいき百歳体操に取り組む通いの場」（週に1回以上 体操を実施する場）を、平成37年までに230カ所、市内の高齢者の参加率10%を目指しています。新規のグループには、百歳体操のDVDの提供や、重りの3カ月貸し出しなどのサポートをしています。

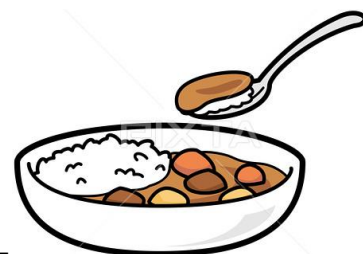
今回の体操を体験された後「ご自身の地区で毎週継続的にこの体操をやりたい」「仲のいいグループを作って週に一度体操をやりたい」という方など、ご相談もお受け致します！

夏の疲れを癒しにいらっしゃいませんか？

お昼のご用意やお席の用意の関係上、ご参加を希望される方は10月6日（金）午前中までに、竹仁地域センターまでご連絡をお願い致します。（435-2301）

※ 午後1時から映画鑑賞です。リクエスト募集中です！

※ 駐車場が込み合います。できるだけお誘い合わせの上、おいで頂ければ幸いです。



おいしいよ(^▽^)

### 茶道具、眠っていませんか？

「認定こども園たけに」の園児たちが、月に一度お茶を学んでいます。子どもたちに「せめてお抹茶の飲み方だけでも覚えておいてほしい」との取り組みです。もう使うことのないお抹茶茶碗や茶道具があれば、ご寄付のご協力をお願い致します！尚、10月21日（土）は生活発表会ですよ♪

# おしらせ

・ 9月の“竹仁のえんがわ”の前日と当日に行われた「えごま健康測定会」にご参加・ご協力頂いた皆さま、ありがとうございました。

半年毎日えごま油を摂取して頂いた後、**効果を測定する日は**

**3月13日（火）と14日（水）**になる予定です。また正式に決定したらご連絡致します。

- ・ 8月24日に「農泊について」の説明会が行われました。「福富物産しゃくなげ館」「こだわりの郷ぐる一歩」「福富町観光協会」「NPOひがしひろしま」「近畿大学工学部」「東広島市役所地域づくり推進課、及び 商業観光課」と当自治協が連携して取り組む企画ですが、平日の午前中、ということもあり本格着手の前に十分な意見交換ができませんでした。より多くの皆さんの意見を反映し、補助金を有効に活用していく為、次回は夜に説明会を開催しようと思います。日時が決定し次第、ご案内致しますので是非ご参加ください。

- ・ 現在、近畿大学工学部の谷川準教授が進めている“星降るテラス”（郷谷の古民家再生事業）とコラボする形で展開している“郷のえんがわ”建設ですが、いよいよアースバッグハウスの隣あたりに少しずつ姿を現して来ます！  
設計者の塩崎くん（大学院生）の設計図を井上工務店さんが建築物に変える作業をして下さっています。ここが仮完成したら、年内に一度マルシェを開催し、その後本完成となります。  
お楽しみに♪



- ・ 新聞にも掲載されていたのでご存知の方も多いかと存じますが、8月に福富の3自治協議会の各会長と福富中学校・竹仁小学校・久芳小学校の各PTA会長の名前で、東広島市長と教育委員会の教育長宛に「福富地域の教育環境等に関する要望書」を提出しました。内容は、平成32年4月1日に現福富中学校の位置に施設一体型の小中一貫校を開校して欲しい、というものです。現在の当地区の教育環境を鑑みた場合、小学校だけでなく、中学校においても生徒数が減少し、部活動にも大きな影響を与えています。またPTA活動においても保護者の負担が増えており、地域内の教育環境は益々厳しくなっていく中での決断です。

尚、教育環境等の整備や、廃校となる小学校の施設及び跡地利用の要望事項等については、今後改めて協議の場が設けられることとなります。

**香典返しに替えて** 森川 澄江 様 より自治協議会にご寄付を頂戴致しました。

故 森川 脩三 様 のご冥福を心よりお祈り申し上げます。

**香典返しに替えて** 森實 洋子 様 より自治協議会にご寄付を頂戴致しました。

故 森實 重樹 様 のご冥福を心よりお祈り申し上げます。

**お見舞い返しに替えて** 佐々木 貞登 様より自治協議会にご寄付を頂戴致しました。

ご回復と ご活躍を心よりお祈り致します。