

# 東西条地域センターだより

## 第45号

令和2年8月25日発行

東西条地域センター TEL&FAX 082-421-2023

### 秋暑し 草の実につく むら雀 鬼城 (村上鬼城、正岡子規の門下俳人)

季語の秋暑しは立秋以後の暑さをいう。朝晩はさすがに秋らしい涼しさなのであるが、日中は夏と変わりなく暑い。むしろ夏のうちより苦しく感じるものである。俳句はこの季節の概念と現実の距りを心得て詠むのであって、普通の夏の暑さと違った内容のものが出来上がるわけである。(大泉書店「新編 歳時記」より)

残暑はまだまだ厳しいが、それでも月半ばを過ぎると朝夕涼気を感じます。この季節、夏場の疲れが表面化したり、暑さのために消化器系統が弱っていたり、とにかく健康を害しやすい。健康管理に十分留意して頂きたい。「新しい生活様式」を守って秋分の日を迎えれば、「暑さ寒さも彼岸まで」のしのぎやすさを迎えられます。

9月1日は関東大震災記念日、防災の日です。台風にも気を付けましょう。(センター長 折羽邦彦)



### 《『SDGs未来都市』 東広島市が選定される》

市では今年3月に、2030年を目標にまちづくりの方向を定めた「第5次総合計画」を策定し、将来都市像を「未来に挑戦する自然豊かな国際学術研究都市」に決めました。この総合計画の理念と「誰一人として取り残さない」「世界基準」というSDGsの基本理念が一致することから、東広島市は、内閣府の「SDGs未来都市」に応募していました。その結果 全国で34団体の中に選ばれました。

「だれもが多様性を受け入れ、共生できている世界が理想の姿。そのために科学技術の恩恵を活用できるようにしていきたい」。地域センターで「SDGs」に関連する具体的な取組み・活動を今後は模索し、目標を1つでも決められたらと思います。(センター長・折羽邦彦)



### 《市民一人、1学習・1スポーツ・1ボランティア》

《住民の皆様へ、生涯学習の場を提供し、住民同士のふれあいの場を広げる所が地域センターです》

### 《東西条地区敬老会実行委員会主催：敬老会式典中止》

毎年9月第2日曜日、地域センターにおいて 敬老者のご苦労に感謝し、ご長寿をお祝いし敬老会を開催しています。しかし今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため残念ながら式典を中止することになりました。そのため 吉土実女性会を中心に実行委員会の方々が記念品を敬老者の皆様にお届けすることになりました。皆様が幾久しくご健勝でありますよう心よりお祈りいたします。



## 《主催講座のお知らせ》

地域センターでは、新型コロナ感染拡大防止のため、開催条件や対策を守りながら活動をしています。主催講座では活動内容を変更、または開催時期を秋以降に変更して運営しています。すでに、主催講座 16 講座のうち、残念ながら4つの講座は中止いたしました。開催している講座も入館時、非接触型体温計で健康状態を確認させて頂いています。

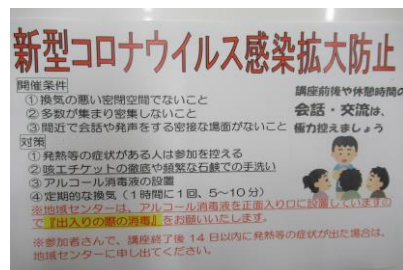
ご理解・ご了解の程よろしくお願いいたします。

## 《地域センター長のつぶやき》

### 《コロナ禍でも「外出や人との交流は、高齢者には必要》

新型コロナウイルス感染症への対策により、高齢者の会話の機会が極端に減少している中、ストレスが増加し、物忘れが増えることに繋がっているとされています。また感染を恐れて、運動どころか、外出を極端に避けている高齢者が多いそうです。

たとえば食事では、バランスが取れた栄養を摂取するだけでなく、家族や友人と楽しみながら食事を囲むとフレイル（虚弱）予防として効果があります。健康を保つには、密集を避けた少人数での外出や、換気をした部屋や屋外での距離を空けながらの交流をすることに努めましょう。加齢によって筋力や活力が低下し、要介護度合が進むこともあります。こういう時期だからこそ、顔なじみの地元の人に会える、地域センターの主催講座や地区社協が主催するサロン等を利用して“おしゃべり”を楽しみ、フレイル予防に努めましょう。※心身の衰えを招かないため、「食事」「運動」「社会参加」の3本柱を意識して欲しい。自粛一辺倒では失うものが大きい、新型コロナ感染のリスクだけでなく、既存の病気リスクなども併せて考えてみるべきだと思います。（センター長：折羽邦彦）



自治協主催 “かよう会・100歳体操” R2.7.28



主催講座 “男のキッチン” R2.2.26

## 《国勢調査実施のお知らせ》

9月14日(月)より、順次調査員が各世帯に訪問し、調査票を郵便受けに投函します。10月7日(水)までにインターネットまたは郵送でお願いいたします。詳しくはチラシをご覧ください。