

発行：吉田地区地域コミュニティ運営協議会事務局
0954-43-9380

「美化運動で吉田を少しきれいにしました！」 ～参加のみなさんお疲れ様でした～

1月21日（土）吉田コミュニティ地域づくり部会（小野求部会長）による吉田地区美化運動を実施しました。9時に12名が吉田公民館前に集合して、部会長のあいさつの後に本日の作戦会議です。不法投棄の目立つ場所を絞り込み、不法投棄防止看板とゴミ袋と火ばさみを持って現地へ。不法投棄が目立つのは、人目に付かないゴミを捨てやすい場所です。それも道路脇で谷深いところが捨てたゴミが見えなくなって捨てやすいようですが、拾う方



はたいへんです。ガードレールを乗り越えて、谷を降りていかないといけません。平山副会長は張り切り過ぎてか、足を滑らせてゴロンゴロンと2回転ほど転げ落ちてしまいました。幸いにして樹木で止まることができましたが、「無理しないように」と声を掛け合いながらの回収作業となりました。また、回収後には、今後のポイ捨てを防止する看板を設置しました。

捨ててあるのは、建築資材や家庭ごみなどですが、しっかり捨てた人の名前が書いてあるものもあります。回収したゴミは分別して、ゴミ中継基地に持ち込みました。汚れたペットボトルも大量にありましたが、汚れているのでリサイクルの対象外です。

サッカーの試合の後での日本人サポーターのゴミ拾いが話題となりますが、モラルとしてまず捨てないということを守ってほしいとゴミの山を見て感じました。今回参加していただいた皆さんには、お疲れだったと思いますが、少し吉田の里がきれいになったという満足感も持ち帰っていただけたのかなっ、と思います。来年も実施しますので、多くの参加をお願いします。



吉田地区防災講習会・避難訓練実施について

突然発生する予想外の災害の被害を少しでも減らすことを目的に吉田地区では、防災講習会・避難訓練を行政区回しで実施しています。コロナ禍で2年ほど空きましたが、今年度は3月12日に峰川原区で実施します。

次年度以降は、令和5年度両岩区、以下東吉田区、納戸料区、皿屋区、西川内区、西吉田区の順に回ることを役員会・運営委員会で決定しています。



今回の訓練参加者にお配りする防災グッズ。小さいけど明るいですよ。「安全・安心 早めの避難！」と書いてあります。

「いきいき百歳体操合同練習会開催しました！」



2月3日（金）に吉田公民館3階において、吉田コミュニティいきいき百歳体操合同練習会・体力測定を健康福祉部会（峰正己部会長）が実施しました。納戸料、西吉田、両岩のいきいき百歳体操グループ14人に参加していただきました。また、嬉野市役所の福祉課と健康づくり課から5人来て指導してもらいました。はじめにコミュニティの田平会長が、挨拶を申し上げます。年齢を重ねていく中で何より健康が大切なことや自分のことは自分でする体力をこの体操で培い、「ピンピンコロリ」で行きましょう、とのことでした。

次に健康チェックを市職員がひとり一人に行い、血圧や現在の健康状態を確認しました。それから、体力測定です。時間内に何回立って座ることができるのか、5mの距離を早歩きでどのくらい時間がかかるのか、握力はいくらあるのかなどを個人ごとに記録しました。この記録は今後百歳体操を取り組んでいくうえで、効果の指標となります。週に1回の百歳体操を真面目に取り組んでいくと、半年ほどで、この数値が向上していくそうです。



そのあとに動画を見ながらの百歳体操の実践です。とにかくゆっくり行うように指導者から注意が促されました。

一個2kgのウェイトを手首、足首にはめての運動はかなりの負荷を感じました。参加の皆さんは、効果が期待できると実感したようで、指導者としてもう一回地元公民館に

来てほしいとの要望が相次いでいました。コミュニティとしても「小グループで気軽に体操を行い、笑顔で会話を楽しむような活動にしてください。」と続けていただくことをお願いしました。

参加者のおひとり納戸料の松元廣己さんは、終わったあとに「実際に百歳体操を体験してみたら、効果が期待できて自分に合っているのかなと感じた。ほかの人にも薦めたいと思った。」と話されていました。他の参加者の方も「久しぶりに腰が伸びた。」などの感想を言われて帰られました。



デジタル印刷機（モノクロ）がコミュニティ事務局にあります。

この機械は、総会資料などのように原稿を一定数印刷するのに向いています。行政区、老人会などの各種団体には、ご利用いただけます。インクや原版費用はコミュニティが負担しますので、用紙のみご用意ください。操作はご自分でしていただくこととなりますが、簡単ですし、初めての方には使い方をお教えます。ただ、事前に印刷物の用途はお知らせください。



編集後記

朝日の効能。これを書いている1月下旬は歴史的な冷え込みとなりました、今朝の出勤時には雪の後の久々の晴れ間となり、納戸料で車内に両岩の山々からの朝日が差し込みました。それは実際の陽の温かみを与えてくれるだけでなく、なんだか気分が高揚し、一日の活力をいただいた気分になりました。