

水元地区コミュニティ情報誌

まちこん

発行 水元地区まちづくり懇談会
 責任者 井上 利一
 編集 水元地区まちづくり懇談会
 広報部会
 事務局 水元地区センター
 (3607) 4231
 題字 岩瀬 淳一
 水元地区世帯・人口
 令和5年11月1日現在
 世帯 11,360世帯
 人口 24,742人
 発行日 令和6年1月31日

健康講演会

「健康で元気に暮らしていくために」

テーマ 「生涯、自分の足で歩く」

だんだん整骨院

院長 細谷 卓 先生

二月四日(土)午後二時から、水元集い交流館において「健康講演会」が開催されました。

「健康講演会」は、「健康で元気に暮らしていくために」を主題として毎年開催される「水元地区まちづくり懇談会」の恒例行事ですが、令和三年度はコロナのために中止となり、今回は二年ぶりの開催となりました。当日は気温が上がらない寒い日だったにもかかわらず満を持した熱心な方々が七六名もお集まりくださり活気のある会となりました。



今年のはじめに、だんだん整骨院(亀有三の十二の二)の院長を務めておられる細谷卓先生でした。先生はミュージカル俳優を目指してトレーニンングされている時に歩くことも困難な腰痛を発症されたとのこと。様々な治療を受けるも改善せず苦しんでおられた時に、ある整体師のたった一回の施術で症状が快癒、その感激から整体師に転身されたという経歴の持ち主です。講演では先生が学んでこられた知識と多くの施術経験を通して会得された先生の奥義の一部をお話しいただきました。

先生によらると「生涯、自分の足で歩く」ために何も特別なことは必要なく、ただポイントを意識しながら筋肉を動かすことを日々継続していれば良いとのこと。一般に筋肉は互いに反対の動きをする拮抗筋とペアになって関節を動かしています。何もしないと筋肉は自然に縮む性質があるので、病气やケガで筋肉を動かさないとすると拮抗している筋肉のどちらか縮んでしまつて関節が動かなくなつてしまいます。これを関節拘縮といいます。



いつも筋肉を動かしている関節拘縮にならずいつまでも自分の足で歩くことが出来るのです。病气やケガで歩けなくなつた場合もあきらめる必要はありません。三十年間動かさなかつた膝を治した経験もあるのですが、ほとんどの場合は治るのです。何歳になつても細胞は作り続けられ百八十日から二百二十日で作るより壊れる方が多くなることを老化と言いますが、老化に抗つて正しく運動を続けていけばいつかは治ります。だから筋肉を動かして続けていけばずっと自分の足で歩くことが出来るのです。



次に、筋肉を動かす時に意識すべきポイントを説明していただきました。最初のポイントは「体の軸を整える」ことです。立った時には、へそ下指三本にある重心を意識し、足裏三点(親指の付根、小指の付根、踵)を感じる事が大切です。そして横から見たときに耳たぶ、肩関節、股関節、膝関節、足のくるぶしが一直線になつているのが体幹に力がかからない疲れのない立ち方です。その立



位で歩くように心がければ良いとのことでした。

続いてのポイントは、筋肉の衰えを防ぐために「毎日やりたいストレッチ体操」についてです。

筋力が衰えてくると体幹に負荷がかかるので毎日筋肉を動かすことが大切になりますが、筋肉を動かす前にまずやるべきことが年代別にあります。二十代までは正しい立位が保てていけばすぐに運動をしてもOKです。三十代になると筋肉が硬くなり始めるのでストレッチをしてから運動を、四十代になると筋肉が硬くなっているのが普通なので軽い負荷の筋トレをしてからストレッチを、五十代になるとアイソメトリック運動（関節を動かさずに力を入れる）をしてから軽い負荷の筋トレをしてストレッチを、六十代以上になると深呼吸などの有酸素運動から始めてアイソメトリック運動、軽い負荷の筋トレ、ストレッチをして運動の準備をすることが大切です。

「毎日やりたいストレッチ体操」の中でも先生が特に推奨してくださったのが、①軽スタワット、②長座ストレッチ、③腹筋ドローイ

ン、④タオル体操です。

①は、スクワットですが、深く沈み込まず、バウンドするように膝を軽く屈伸させるだけにします。膝の角度はせいぜい三十度程度です。

②は、床に足を伸ばして座り、足の裏にタオルをひっかけて膝が曲がらないようにしながらタオルを引っ張って腰を伸ばす運動です。タオルを使わなくても自分の足の指を手で持てる人はタオルなしで行います。

③は、お腹のため込んだ空気を一気に吐き出すことで体幹を鍛えるトレーニングです。床に仰向けで寝て、軽く膝をたてた状態で大きく息を吸込んでお腹を膨らませて一気に吐き出します。「腹筋ドローイン」という言葉は、今は聞きなれない言葉ですが、先生によると今年の流行語になりそうだとのことです。

④は、タオルの両端を持って立ち、タオルがたるまないように伸ばしたまま両腕を縦横斜めに動かして体中の筋肉をストレッチする運動です。

講演の最後に質問コーナーが設けられました。参加者の持病の質問が続出、即席の治療が行われる一幕もあるなど熱を帯びたやりとりが続きました。

講演の後、「帰宅し講演内容を良く復習し理解したうえでそれぞれに合った体操を今夜から始めよう」というあいさつがあり盛況のうちに閉会しました。

(記安井)

令和5年度葛飾区善行少年表彰

水元中学校吹奏楽部のみなさんは、令和5年7月8日(土)にかめありリリオホールにて、葛飾区善行少年表彰を受けました。

善行のあらましは、昨年12月に近隣保育園の園児たちを、クリスマスコンサートに招待したことです。みんな、音楽室を飾り付けて、「ドラえもん」など、小さな子どもたちが喜びそうな曲を演奏しました。また、演奏の合間にはクイズなども行っており、とっても楽しいひとときをプレゼントしました。

他にも、児童館まつりのオープニングセレモニーでの、衣装を工夫して小学生向けの曲を演奏したり、今までの積み重ねの善行も表彰の対象となりました。

きっとこれからも、小さな子どもたちにとって、あこがれの吹奏楽部でいることでしょう。



第63回東京都吹奏楽コンクール
金賞受賞!

民生委員・児童委員紹介

令和四年十二月一日付で新しい新しい任期になりました。

- (東水元二丁目仲町町会選出) 若林 啓子
- (水元中之橋町会選出) 今田 美昭・田中 賢治
- (水元宮前町会選出) 戸室 富美代
- (東水元一丁目町会選出) 中田 久
- (水元下手町会選出) 坂元 信子・西谷 由子・東出 一美
- (水元小合上町会選出) 岡村 恵子・外山 初江
- (水元小合新町町会選出) 若鍋 志子・鈴木 幸子
- (水元猿町東町会選出) 長岡 茂
- (水元中央町会選出) 菅谷 三四子
- (金町第二団地自治会選出) 山田 米子
- (ミディオン自治会選出) 安井 伸弘
- (水元地区全域担当) 主任児童委員 柏葉 美乃・高橋 俊浩

自治功労者表彰

令和四年度自治功労者表彰があり、水元地区では次の方が表彰されました。

- 消防功労 小川 博氏
- 社会福祉功労 佐藤 幸英氏
- 保健衛生功労 山田 修市氏
- 社会福祉功労 荒巻 昌世氏
- 社会福祉功労 紀藤 寿雄氏
- 社会福祉功労 富田 悦貴氏
- 社会教育・体育功労 平瀬 良行氏
- 社会教育・体育功労 出口 氏

新自治町会長紹介



金町第二団地自治会 会長 三上 泰延

この秋、母方の遠縁をたずねて、山陰地方の町を訪れました。日に何本も汽車がないような海沿いの田舎で、世帯数は二百足らずだそう。もちろん住む人はみな顔も名前も知っていると、昔ながらの付き合いが残るところです。何十年ぶりの訪問になりましたが、往時と変わらず温かく迎えて頂き、思い出話に花を咲かせました。

さて、私が自治会長を務めます金町第二団地は、世帯数約五百あまり、四十年以上住まわれている方、最近越してこられた方、また外国から来られた方など、様々な方が住まわれています。そうした方々の日々の暮らしから生ずる要望や期待もまた、様々です。自治会としては、こうした要望にきめ細かく、精一杯対応していきたいと思っています。

また地域としての連帯を感じられるよう、お祭りやイベントなど、楽しい催しも多数開催していきたいと思っています。

団地に訪ねてこられる方にとって、ここは知人の家であり、親戚の家であるわけです。「良いところだね」、「また遊びに来るね」と言われるような、住む人と訪れる人の幸せある地域作りに、微力ながら努めていきたいと思っています。

第二十二回グラウンドゴルフ大会

第二十二回水元ふれあいグラウンドゴルフ大会が、令和五年三月十二日(日)に、「水元総合スポーツセンター多目的広場」で行われました。初級者から上級者まで、十自治町会、青少年育成水元地区委員会から百二十一人の選手・役員の方が参加し、プレーを楽しみました。

グラウンドゴルフ成績表

団体の部	
順位	町会名
優勝	水元中央町会
準優勝	水元中之橋町会
3位	水元小合上町町会
4位	水元小合新町町会
5位	南水元三丁目アパート自治会
6位	水元下手町会
7位	金町第二団地自治会
8位	水元猿町東町会
9位	東水元二丁目仲町町会
10位	水元宮前町会
11位	青少年育成水元地区委員会

個人の部		
順位	氏名	町会名
優勝	鈴木 興	水元小合上町町会
準優勝	中山 幸子	水元中央町会
3位	粉川 孝	水元小合新町町会



優勝：水元中央町会



準優勝：水元中之橋町会



第三位：水元小合上町町会

昆虫大好きの子どもたちになつてほしい

花の木小学校校長 伊藤 進

花の木小学校に校長として着任して4年目になります。校長として自分の得意なものを生かして何ができるのか考えていて辿り着いた答えが「昆虫大好き」の子供たちになってほしいということでした。小学生低学年の頃から昆虫が好きになり、夏休みには毎日のように近所の昆虫ポイントを歩いてまわり、昆虫採集をしていました。学校の図書の時間には昆虫図鑑ばかり見ていました。花の木小に着任してからすぐにコロナ禍となり、2カ月近く自宅学習となりました。その間に校庭の隅に3つの池と百葉箱を作り、鳥小屋を「ムシムシハウス」に改装しました。水



ヤゴの救出作戦

場があることでヤゴなどの水生昆虫をよぶこともできます。「ムシムシハウス」にはカブトムシの幼虫を入れ、夏にはカブトムシの成虫を見せることができました。毎年、3年生には希望者全員にカブトムシを1ペアあげています。そのカブトムシが繁殖して、未だに家で飼っていますという声も聞こえてきます。昨年度からプール裏に水田を作って、米作りにも挑戦しています。水田があれば様々な生き物を見ることができま

す。プール清掃の前にヤゴの救出作戦も行っています。アカネ系やギンヤンマなどのヤゴをたくさん救出して、教室で何匹も羽化させることができ



ムシムシハウス

いる虫の展示、交通誘導員の方が撮影した生き物の写真など、昆虫や生き物に関するものが展示・掲示されています。写真のようなカマキリのコスチュームで昆虫についての授業をすることもあります。直接、子供たちが昆虫などの生き物に触れることで身近なものとなって、興味をもつようになります。環境に興味が多くことにもつながっていると思います。子供たちが昆虫や生き物を大好きになってほしいです。



カマキリ先生の昆虫授業

編集後記

今年、五月よりコロナが五類に移行され、少しずつではありますが世の中が動き始め、旅行・スポーツ観戦・お祭り・花火大会等が、約四年ぶりに人数制限なしで、賑わいが戻り我慢に我慢した気持ち

が弾けるように各町会でも盆踊りの催しが復活して、皆んなの笑顔があふれ、楽しんでいる人達が多く見られました。

一方で目に見えないコロナは厄介なもので、自分は大丈夫だと思

って油断していたのかも知れませんが、なんと、コロナに感染、五日間の隔離生活の後に、味覚障害や嗅覚障害に戸惑いながら付き合

っている間、他の人に感染してないか、心配で気持ち落ち込む日々でしたが、誰にも移る事なく胸をなで下ろしたものです。

大勢の人達の中に参加する機会が増えると思います。皆さんは注意しながら上手に楽しく過ごして行けると良いですね！

まちこん三十三号にご協力いただきました皆様、ありがとうございます。

(E・N)