



# 上野南部自治協だより

令和元年10月1日発行 第46号  
上野南部地区住民自治協議会  
上野南部公民館  
伊賀市上野桑町1412  
電話番号：23-5236  
http://ueno-nanbu.com  
メール：u-nanbu@ict.ne.jp

「向こう三軒 両隣」  
“ご近所との絆を取り戻そう”  
運動 展開中！！



## 健康スポーツ部会

## 自治・環境部会

## 健康スポーツ部会

令和元年6月22日(土) 18:30より上野東小学校体育館で上野南部地区のスポーツ推進事業として大人から子供まで気軽に楽しめる「卓球・カローリングのスポーツレクリエーション交流会」を初めて企画しました。卓球は、多くの選手が活躍され注目の種目、カローリングは1チーム3名に分かれて相手チームのジェットローラにあててポイントゾーンから遠ざけたり、自分のチームのジェットローラをゾーンに入れたりしながら楽しむ軽スポーツです。当日は、約40名の参加者で楽しく競技を行う交流の場となりました。

7月14日(日)の早朝から自治・環境部会で上野南部地区の下記の2ヶ所に設置されている土のうステーションの土のう袋点検及び袋の入れ替え作業を行いました。  
※中部「みなみ」消防センター前の土のうステーション  
※万町市民緑地公園の土のうステーション  
土のう袋の在庫数、袋が破れていないかをすべてチェックして台風到来に備えました。  
いざというときには市民のみみなさんに利用していただけます。利用方法は、記録簿に持ち出す土のう袋数等を記入いただき、持ってください。  
詳しくは、上野南部地区市民センターか各町の自治会長までお尋ねください。

7月9日(火)午後1時より健康スポーツ部会主催による「体力測定と健康講話」を開催しました。  
自分の身体は自分で知ろうと健康スポーツ部会では、毎年体力測定を行っています。  
まず初めに、身長・体重・血圧・握力・棒反応・長座体前屈・肺年齢・インナースキャンによる体脂肪率・内臓脂肪レベル・筋肉量・筋質点数・体内年齢・基礎代謝・推定骨量・体水分率・BMI(肥満度)の測定を行いました。



カローリングの様子

卓球の様子



土のうステーション



記録簿・土のう



体力測定の様子



講演会の様子

体力測定後は、2時より、岡波総合病院リハビリテーション科 作業療法士の山内 雅之さんをお招きして、「介護予防教室 寝たきりにならないための基礎知識」と題してご講演をいただきました。  
講演を通じて、平均寿命が伸びている今、元気でいきいきと健康でいられる「健康寿命」を伸ばすことが重要で、その為には各自が生活習慣を見直し、自己管理していくことが大切であるとお話でした。  
ご講演いただいたことを参考に、毎日の生活の中で生かして元気で長生きしたいものですね。

## 伊賀市消防団上野中分団 夏期訓練

## 上野恵美須町より

7月7日(日)午前9時より、しらさぎ運動公園(多目的グラウンド)にて伊賀市消防団上野中分団と自治協による夏期訓練が行われました。

7月3日(水)午後より、上野恵美須町やすらぎの会法話部の事業として第2回の法話会が恵美須町集議所で開催されました。町内以外の南部地区の方にも参加を呼びかけて24名が参加しました。(第1回は山溪寺住職 長谷川真嗣様)  
今回の講師は関地蔵院住職 酒井崇雅様にお願いました。関地蔵院は尼住職の精進料理で有名でしたが、現在では精進料理は行われていません。法話は「寺と衣と私」と題して行われました。  
住職本人が僧侶になったいきさつから、天国と浄土の違いや葬式での戒名についてのお話がありました。又、自分の死後の事は自分では出来ないので後に親族に迷惑を掛けないように預金の暗証コードや写真の事等を箱にまとめて準備しておくことが大事だと語ってくれました。



開会風景



簡易トイレ設置の様子



救急救命の様子



放水訓練の様子



法話の様子



- 【寝たきり予防10か条】
- 第1条 脳卒中と骨折予防は寝たきりゼロへの第1歩
  - 第2条 寝たきりは寝かせきりから作られる 過度の安静は逆効果
  - 第3条 リハビリは早期開始が効果的 はじめようベッドの上から訓練を
  - 第4条 暮らしの中でのリハビリは食事と排泄、着替えから
  - 第5条 朝起きてまずは着替えて身だしなみ 寝・食分けて生活にメリハリを
  - 第6条 「手は出しすぎず、目は離さず」が介護の基本 自立の気持ちを大切に
  - 第7条 ベッドから移ろう移そう車椅子 行動広げる機器の活用
  - 第8条 手すりつけ 段差をなくし、住みやすくアイデア生かした住まいの改善
  - 第9条 家庭(うち)でも社会(そと)でも喜びをみつけ、みんなで防ごう 閉じこもり
  - 第10条 進んで利用 機能訓練やデイ・サービス 寝たきりなくす 人の和 地域の和
- (引用：厚生労働省資料参照)