

河内の散策(84)

災害記録の碑

平成11年6月29日の未曾有の大災害で、かけがえのない10名の方の命が奪われ、負傷者11名、住居の全半壊61棟など甚大な被害が発生しました。また、1755年の江戸時代に窓山の山津波で土石流が家や田畑をつぶし、八幡川をふさぎ、流路が大きく変わりました。歴史的にみても、大洪水、台風による河川氾濫などで、これまで数多くの未曾有の大災害に幾度も見舞われています。

そこで、過去の災害の大惨事の教訓を後世に伝え、みんなが支えあい・助け合つて、安心して住めるまちづくりを推進するために、災害記録の碑を、平成24年6月に公民館駐車場に建立しました。

今年の忘れまい6・29集会・追悼式が



6月26日に開催されますので、ご参列をお待ちしています。
文責 杉田精司

自宅で出来る腰痛予防体操

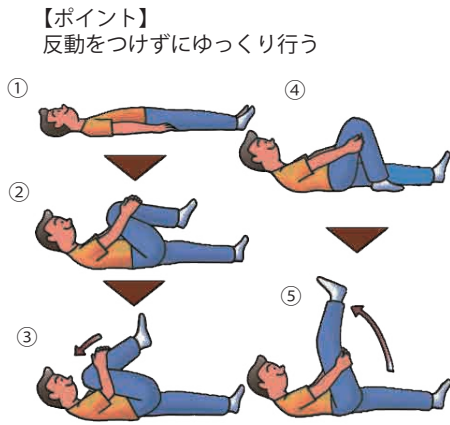
■腰痛体操について

強い筋肉は腰椎を保護し、腰痛がおこるのを防いでくれます。また柔らかい身体は、転倒などから身を守ってくれます。従つて、強い筋肉と柔らかい身体は、腰痛の予防に役立ちます。

腰痛体操は、特に腰部・腹部から足にかけての筋肉の強化とストレッチの組み合わせの総称です。紙面の都合上、すべてを掲載できませんが、体操の中でも皆さんに是非、行つて頂きたい体操を掲載させて頂きたいと思ひます。

但し、無理せずマイペースで行うのが基本ですので、以下の4点を守つて行つてください。

- ① 柔らかい布団やマットの上でない。
- ② 反動をつけて行わない
- ③ 他人に押ししてもらわない



【ポイント】
反動をつけずにゆっくり行う

6月の行事

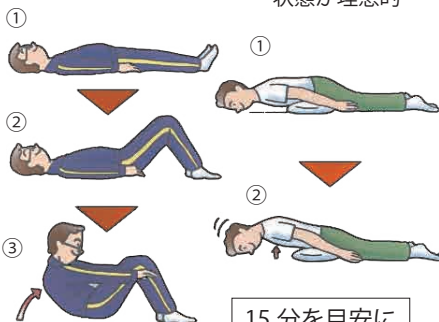


6日(月)	売却資源ゴミ収集日
7日(火)	転倒予防教室(魚切)
10日(金)	まごころ弁当
14日(火)	転倒予防教室(魚切)
16日(木)	社協部長会・会報委員会
20日(月)	売却資源ゴミ収集日
22日(水)	編集会議
24日(金)	まごころ弁当
26日(日)	忘れまい6・29集会
28日(火)	転倒予防教室(魚切)
7月2日(土)	花の植栽 9時半～

④ 腰や関節などが痛む場合はすぐにやめましょう。

広島グリーンヒル病院
リハビリテーション科主任 石丸典久

【ポイント】
あごを引いた状態が理想的



【ポイント】
あごはできるだけ引きつける

15分を目安に行いましょう。

私の思い

愛着のある地域に

今年も大きな災害が起こりました。そのたびに、地域の絆が問われています。

わたしが今住んでいる地域は、建物が多くにぎやかです。公共交通の利用も手軽で、コンビニはもちろんのこと、大型の商業施設が近くにあり便利な生活ができます。その一方で、人との触れ合いやつながりが薄くなっていることを感じます。普段はあいさつもしないのに、些細なことを我慢せず、すぐに苦情を言う場面に出合うことがあります。顔を見れば文句しか言わない関係であれば、関わるのがいやになります。

反対にここ河内地区は、名前と顔が一致し、ほとんどの人が顔見知りだと言つていいでしょう。変わったことがあれば、気にかける雰囲気もあります。普段の様子から、絆が強いと感じます。触れ合いが濃く、人情味の厚い、いつまでも温かな河内のままであつて欲しいと願っています。

私達は、そんなふるさと河内を誇りに思う子供達に、育てていきたいと思ひます。

河内小学校 長本英高