

河内の散策(90)

し尿処理場跡

昭和52年に五日市町より、し尿処理場魚切設置の話があり、し尿処理場設置反対同盟を結成し、反対運動を、2年余り行いましたが、昭和54年4月から10年間の期限で合意しました。

そこで、集会所の新改築6棟、河内小学校校地拡張・体育館新設・プール移設・夜間照明新設、公民館新築、柔剣道場新築、総合グラウンド新設、ちびっこ広場6箇所、県道に歩道新設、道路の整備・拡幅、水路の整備等の対策実施。

しかし、し尿処理場の移転先が決まらず、平成元年12月に、広島市より平成9年6月まで延伸の要請があり反対するも再三懇願があり、やむを得ず認めることにしました。

そこで、県道の拡幅・改修、市道の拡幅・整備、農道・里道の整備、砂防ダムを設置、水路の整備、多目的広場の設置、集会所の新設、児童館の新設等の実施。

平成9年6月、閉鎖されました。

文責 杉田 精司



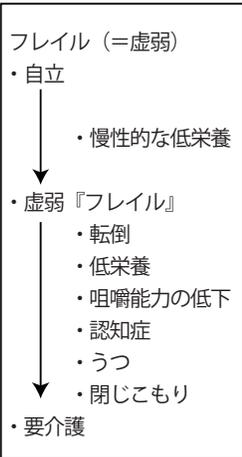
【訂正とお詫び】
11月号にて紹介した「新宮神社跡」で、鳥居があつたかは不明なため、史実との混濁を防ぐために、鳥居のイラストを削除するとともに、お詫び申し上げます。

健康 健康長寿を目指そう

11月17日(木)に社協の1回目の研修会『命にかかわる高齢者に多い病気の話し疾患の理解と予防方法』がありました。高石先生の話しは大変分かりやすく、休憩時間も健康食品の話で盛り上がるなど、充実したものでした。一部を掲載したいと思います。
自立状態から、低栄養や疾病負荷等

健康づくりの戦略は、中年期と高齢期では違う！

	中年期	高齢期
目標	生活習慣病の予防	老化予防＝心身機能の維持
ターゲット	メタボリックシンドローム	虚弱(フレイル)
ポイント	食事	摂り過ぎに注意、野菜はしっかり
	運動	エネルギーを消費(有酸素運動)
	嗜好品	タバコは×、お酒は適量
	睡眠	十分な睡眠
	社会	働き過ぎやストレスの解消
		不足に注意、肉・魚・卵はしっかり
		筋力・足腰をしっかり維持(筋トレ)
		タバコは×、お酒は適量
		昼夜のリズム、まとまった睡眠
		積極的に社会参加



から虚弱になり、要介護状態になってしまうこと。高齢になっても良質タンパク質などの栄養はしっかりとること。また病気を防ぐ7つの習慣の中に「定期的にしつかり運動をする」とありました。

がんには一次予防(がんにならない工夫をする)と二次予防(早期発見、早期治療で、がんを落とさないようにする)があり、肺・胃・肝・乳・大腸それぞれのがんの特徴、また心臓、血管の疾患、肺炎、脳卒中について学びました。肺炎による死者の95%は65歳以上で、そのうち28%は肺炎球菌が原因、インフルエンザ流行時には、特に肺炎球菌感染に注意するようにとのことでした。



秋空のもと、野登呂に三代交流芋堀にでかけました。

「楽しみにしていたんですよ。」とお母さんの一言に、おじいちゃん・おばあちゃんのスイッチはオンです。丹精こめて作られた金時芋を「あつたよ」の声にみんなが歓声をあげていました。つるに幾つものお芋をついたのを持ち上げては喜び、大きなお芋をみつけ誇らしげにする子、かえるをみつけ遊ぶ子、お母さん達も仲良く談笑のひと時です。

お芋を作ってくださった山田のおじいちゃんに「ありがとう。いつまでも元気に。来年も美味しいお芋を作ってください。」とこあいさつをして、帰りました。帰りは鹿子の木をみなさんでみて帰り、河内の歴史に少しだけ触れながらのお別れとなりました。

文責 M・Y



私の思い

「今年感動したこと」

今年、最も感動したことは広島東洋カープのセリーグの25年ぶりの優勝。真っ赤に染まった広島街、テレビなどで映し出された光景を見ると昭和50年のリーグ初優勝が思い出されます。当時は高度成長、バブル期で広島市内は物凄い歓声、約8メートルの街路は歓喜の人込みで埋め尽くされ身動きも出来ない状況、店先では振る舞い酒の樽が置かれ飲み放題、どの店もお客であふれ入れない状況、店の中ではレジに入らないため天井からざる箸が吊り下げられ紙幣が山盛りにはいつており今では考えられない光景でした。

今年のカープの戦いは、さまざまな攻撃で逆転勝ち試合数は枚挙に遑がありません。毎朝、新聞を読み心打たれた日が何日もありました。黒田博樹投手の日米通算200勝達成、新井貴浩選手の通算2000本安打、鈴木選手の手つてる活躍、日替わりにヒーローが表れ素晴らしいシーズンでした。日本一は来季以降に持ち越しとなりましたが楽しい感動のシーズンでした。

熱烈なカープファン 西本勝信