

しのはらの風 21-3号

小淵沢町篠原区情報紙
発行人; 区長 松井 皎
編集; 藤代 富美男

<未加入世帯への説明会を行います>

先月号で区の現況をお知らせしましたが、区への未加入世帯が篠原地区居住者の半数以上と多い事は皆さんご承知いただいていると思います。同じ地域に住んで、同じ環境を享受している者として同じ区民の立場で生活する事は当たり前なことだと考えています。以前から改まって未加入世帯に対する十分な説明が必要だと思っていました。

そこで昨年 12 月 20 日発行の本紙 20-8 号にも書いて、先の総会でも承認いただきましたように、来る 7 月 26 日（日）に北杜市役所小淵沢総合支所と合同で未加入世帯を対象に区の活動と加入促進のための説明会を開催します。近々、総合支所より未加入世帯宛に文書が発送される予定です。この説明会では区の現状と自治活動、この地域に住むために何をしなければいけないのか、人口構成から見える区内の先々の姿等を話す予定です。お願いして区に入ってもらうための説明会にするつもりはありません。勿論、ご意見や苦情にも耳を傾けて、お答えできるものはきちっとお答えしたいと思います。お近くに未加入世帯の知り合いがいらっしゃいましたら出席いただくようにお話ししてください。

<分館対抗球技大会が行われました>

6 月 7 日に小淵沢地区分館対抗球技大会が行われました。全体種目はゲートボール、ママさんバレー、グランドゴルフ、卓球、ソフトボールでしたが篠原区からはゲートボール、ママさんバレー、グランドゴルフの 3 種目にエントリーしました。ゲートボールとママさんバレーは健闘しましたが第 2 ゲームで負けてしまいました。日頃十分な練習をつんで望んだのですが残念でした。他のチームがチョット練習量と運に恵まれていたのでしょうか。グランドゴルフでは練習をしないでぶっつけ本番だったと思いますが何とホールインワンが 2 名も出ました。それでも 7 位といつもどおりの定位置でした。何より皆が一緒になってプレーするということが良かったのではないのでしょうか。お疲れ様でした。い〜。

<長寿者クラブの近況>

長寿者クラブの初夏は大忙し。6 月 3 日に皆さん揃って公民館の前庭の草取りをして花苗を植えました。今きれいに咲いています。7 日には分館対抗球技大会にゲートボー

ルで参加、23日には昨年準優勝した小淵沢長寿者クラブ連合会主催のゲートボール大会に参加します。この大会で準優勝以上になって市の大会に進む事がまずは目標です。7月1日は全員揃って公民館のツツジの刈り込みと剪定を行い、いつもきれいに心を掛けています。長寿者クラブの活動は私達みんながしなければならない身近な事ばかりです。これからも楽しく元気で頑張ってください。新しいメンバーも募集しています。

＜環境美化運動への参加お疲れ様でした＞

6月14日は環境美化運動の日でした。幸い天候にも恵まれていいお掃除日和でしたね。今回は都合で当日の参加が出来ない人が、事前に担当エリアの草刈をしていたところが目立ったようです。ありがとうございました。3組は側溝上げを別の日に予定して集中して行うということです。

今年度から参加していただいた区民の皆さんにはジュースとパンの配布が復活しました。アンパンやジャムパンがおいしかったですね～。ひと仕事した後のアンパンは格別です。

最近の傾向として仮払い機をもって参加する人が増えてきました。草刈をする人が増えて、刈った草を片付ける人が少ないなんて声も聞こえて来ました。持ち寄る道具と作業の役割も多少は決めておいたほうがいいかもしれません。いずれにしても参加者の怪我もなく無事終了しました。皆さんお疲れ様でした。ありがとうございました。

＜ゴミ袋に名前を書こう＞

山梨日々新聞によりますと、甲府市ではゴミ袋の導入が今年10月から始まるそうです。1枚あたり北杜市と同様の大きさで15円。同じ金額ですが粗大ゴミに貼り付けるシールが同様15円で、これが今問題になっているのだそうです。いわくゴミ処理の有料化だ！と・・・ゴミ処理は有料で当たり前だと思っていましたが変なのでしょうか。ゴミ袋は有料化だとは思わないのでしょうか。新聞報道からですとこれ以上のことは分かりませんが、何かチョット遅れた議論をしているように思われます。有料化や意識の改革を経てゴミの減少につなげていくという事ではないかと思うのですが。

篠原区環境部では先の部会で＜ゴミ袋に名前を書こう＞と決めました。以前にも本紙にて書きましたが、ゴミ袋に名前が書いてあると捨てる人はゴミの内容に気をつけますし、部外者が勝手に捨てづらくなるという効果があるといえます。

わかってはいてもついつい忘れて書かずに出してしまうという人が多いのではないのでしょうか。それはゴミを入れて外に出そうとする時に書こうとするからです。最初に10枚20枚と名前を書き込んでおけば間違いありません。是非今日から実行してください。

<脳卒中に気を付けよう>

(4組福祉部員の中さんからの寄稿です)

皆さん、5月25日からの脳卒中予防週間に合わせてと脳卒中予防について考えて見たいと思います。ご存知の通り脳卒中は癌、心臓病に続いて第三番目の死亡原因ですが、より深刻なのは寝たきりになってしまい介護の最大の原因となっていることです。

脳卒中は大きく分けて、

- ・脳の血管が動脈硬化等で詰まり、血液が流れなくなり神経細胞が壊死する脳梗塞
- ・脳の血管が壊れる脳出血
- ・くも膜下出血
- ・そして不整脈が原因で心臓内に血栓（血の塊）ができ、脳に流れる心源性脳梗塞があります。

危険因子は、高血圧、糖尿病、脂質異常等があり、これらが脳の血管内に動脈硬化を起こし、血流の流れを悪化させます。要するに生活習慣の乱れでリスクが増加し発症します。性差では女性の方が動脈硬化はゆっくり進み、高齢になって脳卒中を発症し易いと言われています。

リスクの一番は血圧で収縮期（最高血圧）が180以上、拡張期（最低血圧）が105以上の高血圧の方の死亡リスクは6割高まり、血圧を下げることで4割減らせると言われています。脂っこい食事や塩分、アルコールの取り過ぎは要注意です。そして、専門医は「特に予防効果として禁煙」を挙げています。1日に20本を越える人は吸わない人に比べ発症リスクは男性で2.2倍、女性で3.9倍と言われます。発症時期について、体内の水分不足で血液が固まり易くなる夏場に多く、水分をこまめに補給することが大事です、特に乾きを感じにくい高齢の方には周囲の方が寝る前にコップ1杯の水を飲むことをすすめる様にしたいものです。

ではどのような症状が出たら脳卒中を疑うのでしょうか。自分や周囲の人の顔、腕の動きや言葉を観察して「おかしいと思ったらすぐ病院」を強く勧めて下さい。

自覚症状としては

- ・片方の手足や顔半分にまひやしびれが起きる
- ・ろれつが回らない
- ・経験したことが無い激しい頭痛がする
- ・片方の眼が見えない、物が二つに見える、視野の半分が欠ける
- ・力があるのに立てない、歩けない、ふらふらする

こうした症状が突然出たら要注意です、すぐに病院に急行しなければなりません。実際に、周りの方の機転で救急搬送され助かった方が近隣でも居られます。皆さんが病気について正しく理解し、健康で明るく毎日の生活を送れば良いなと思います。

(この項は熊本日々新聞の記事を基にしました)

<お願い>

伝言板コーナーを設けて呼びかけをしましたが 1 件のご利用で終わっています。品物だけではなく、同好会や労働、サービス等も如何でしょうか。ご利用ください。

チョットした専門家（プチプロ）の登録をお願いします。蝶のことはチョット詳しい、星の観察は大好きで少しは詳しい（かも知れない）、写真の事なら任せてといった感じです。自薦、他薦共をお願いします。

連絡先は e-mail: shinohara.mytown2009@gmail.com

電話；36-3483（藤代）

<開拓の思い出>

「開拓の思い出」

十五、私の思い出

市川 義昭（旧姓 上田）

終戦間もなく昭和二十年九月十五日疎開先より食糧確保のために入植、先に私の兄が来て其の後すぐ十月当地に私も来ました。三角兵舎に泊まりながらの住居作り、山から松の木を伐採して丸太小屋造りやら、なれない仕事の連続で大変苦労しました。当時組合長さんは長江敏夫、井上喜三郎さん達で、当時の幹部が号令をかけており毎日が共同作業で進められていました。私は当時十八才で一番若くて先輩の方々に色々と指導して頂き苦しい時代を乗り越えて参りました。私も病弱の母と弟と共に暮していました。母はまもなく亡くなりました。私達若い者の集りで女取青年会が結成されました。当時のリーダー格の方々前原和知 前原護 市川茂さん達先輩の方々の指導で私達後輩、市川義昭（旧姓上田） 前原等 志村善哉 村上兄弟 池原保（旧姓前原） 高岡悦津 井上要次郎 手塚成章 女子市川とし子 保坂鈴江 手塚深雪 長沢さんの長女 板垣さんの弟妹さん方がおりました。

娯楽の少ない頃でしたので隣接の小荒間部落等へ演芸会を見に行ったり、小荒間の青年と親睦を深め交流する。又ハツ原青年会の方々（現在二組四組）当時のリーダーの小松公、大古勇、三枝政夫、青柳常勝さん達とも交流を始め親睦を深めダンス、卓球等の指導をして頂き色々楽しい思い出の数々でした。当時誰もが待ち望んでいた電燈がつき昭和二十二年頃でした。全員の方々の協力で工事が進められて苦労の末明るい所で暮す事が出来るようになりました。ラジオを買い求め聞く事も出来、又開墾作業も毎日の仕事でした。手に豆を出しながら連日頑張って畑にして馬鈴薯、トウモロコシ、粟、そば等を蒔付する事が出来ました。収穫も年々増加する様になり又現金収入を得るために組合の事業で始めた棒炭工場に働きに行きました。職場での思い出も数々ありますが此の辺で終わり。