

月刊化第110号  
平成27年度3号  
2015年6月1日  
住み良い町づくりへ  
ご意見・情報をお寄せください\*

# 元気! 緑 & 芥見東自治会だより

http://akutamidorittko.web.fc2.com/

発行  
岐阜市 芥見東自治会連合会  
芥見東まちづくり協議会  
発行人:多田 喜代則  
編集:自治会だより編集部

☆防災訓練のお知らせ↓6月14日(日)午前8時30分〜午前10時40分 本年度の訓練の変更点 小学生は地域の防災訓練に参加します(低学年は親子・家族参加)

## 声かけ あたりまえのことができるには

—芥見東小学校校長・中島 弘道さん

「おはようございます」と丁寧にお辞儀をしてくる子がいます。とても朗らかな気持ちになります。と同時にどう

して、この子はどのようにできるのかと考えてしまいます。



文章と写真は関係ありません

今、日本もグローバル社会となり、それぞれ価値観も多様になってきています。これまで、あたりまえと生きてきたことも人によってとらえ方がちがってきています。しかし、同じ社会でよりよく生きていくためには **あいさつをすることをはじめ人に迷惑をかけない、人のいやがることはしない、悪いことはしない**といったあたりまえのことも、家庭や地域、学校でねばり強く声をかけて育てていくことが大切だと思います。 □■

## 孤立死・虐待 住民力が早期発見のカギ

—紅葉が丘支部・宇佐美 光代さん

民生委員・児童委員の任命を受けて1年が過ぎました。前任者の方、年輩の方、新任研修会で出会った方に相談したり、ヒントを頂いたりして一つ一つの行事を何とかこなせたという実感です。



毎月公民館で開かれる「いきいきふれあいサロン」では地域の人との触れ合いがあり、準備は大変ですが楽しいです。アイデアを出して頂いたり、自発的に隣人を誘って来てくださったり、向こう三軒両隣の精神が息づいていることを実感します。中には家庭内暴力の相談やら、病気で介護が必要になり、不安を抱えている人に地域包括を紹介して喜ばれたりすることもあって、少しはお役に立てているかもしれません。

独居の方の孤立死や虐待、引きこもりなど様々な問題を早期に発見し、支援につなげるのは住民力ではないかと思えます。人と人との信頼感や、運命共同体としての認識が必要と思えます。

私たちは2人で何でも相談しながら取り組むことを合言葉に、ドタバタコンビで頑張ります。 □■

## 大洞 命ある限り自然と向き合いたい

—柏台支部・藤田 純江さん

野山の自然に恵まれた飛騨の国に生まれ、高校までの18年間を過ごした。

自然界に生きる鳥、昆虫、小川に住む生き物たちと親しんだ日々。数々の山菜、きのこ採りに駆け回った日々。とりわけ私は休みの日にはご飯に梅漬け煮物を弁当に詰め、一人で野山に出かけ食べた。あのおいしさは忘れられない。

その後、大都会で生活したこともあるが、やはり私には田舎が似合う。

自然豊かな大洞の地に住んで42年、満足している。子どもたちも独立し自由な時間が増え、今では国内外に出かけることが多いが、やはり選ぶのは山が多い。発展途上国に行った時は、素朴な子ども達をじっと眺めてしまい、子どもの頃の思い出に浸る。

畑を耕し、野山を歩き回り、これからどの位生きられるかわからないが、命ある限り自然と向き合いたい。 □■

## 「献血します！」 献血への呼びかけ

—赤十字奉仕団・山本 眞記子さん

私たち「赤十字奉仕団」は赤十字の人道・博愛の精神の下集まったボランティア団体です。芥見東分団として



て各種団体の方々、地域に根ざした活動に参加しています。その中で日赤奉仕団としての活動に、献血への呼びかけ要請が有ります。

移動採血は、年2回(1月、4月)にバロー駐車場で行われます。私たちボランティアは各入口に立ち「献血お願いします！」と呼びかけをします。「ご苦労様!」「薬を飲んでるから」「年だから」「献血します!」などなど返事が来ます。その結果はどうでしょうか? 今年4月の献血者は次のとおりです。

受付者	29名
400ml献血	18名
200ml献血	6名
不採血者	5名

地域の多くの方が400mlの献血をされています。感謝です! 今回は以前に比べ減っています。当日の天候、高齢化などによるものと思われま。

今後、若い世代の方の献血が望まれます。 □■

配布

大洞	4-71
東山	4-51
北山	38-358
コモン北	5-89
桜台	23-333
桜市	40-259
柏台	31-331
柏市	26-186
桐丘	23-198
桐市	6-39
紅葉	21-264
紅市	16-110
桜2P	1-21
計	237/2310

\*「こうしては?」のご意見や話題・知恵・要望などを、ご連絡先を付して東公民館ポストまでお寄せください

☆校舎で5月に「自転車泥棒連続2件発生」→2台の内1台は鍵がかけられてあったが盗まれました。鍵がかけられてあった方の自転車は近くの道路に放置されていました。

☆第一回「山田川はたると祭り」を開催します→6月6日(土)午後7時〜10時 会場 大河岐協苑北駐車場 内容 ①はたるとのお話 ②ペリーダンス ③楽器演奏など

**90cm 内臓脂肪はなぜいけないの？**

—東部ふれあい保健センター・遠藤 みどりさん

内臓脂肪とは、内臓の周りにつく脂肪です、内臓の脂肪細胞からは多彩なホルモンが分泌されています。脂肪細胞は脂肪を貯蓄するだけでなく、食欲を抑えるホルモンや動脈硬化を予防するホルモンがつくられています。しかし、脂肪細胞が大きくなるとホルモンの効果が減ったり、分泌が減ったりします。それだけでなく、血圧を上げるホルモンや血糖値を上げるホルモンなど不都合な



ホルモンが増え、それによって血管が傷つき動脈硬化が進んでいき、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる病気につながります。

おへその高さでおなか周りを測ることで、内臓脂肪がどの程度たまっているかが推測できます。男性85cm以上、女性90cm以上あると内臓脂肪がたまりすぎている可能性が高いです。

内臓脂肪がたまる原因は、食べ過ぎや運動不足です。つまり、食事の量に比べ、日常の活動や運動量が少ないために、余分な栄養分が体脂肪として過剰に蓄積された状態です。内臓脂肪を減らすために、生活習慣を見直してみませんか？

東部ふれあい保健センターでは、生活習慣の見直しのためのアドバイスをしています。ぜひ、この機会にご自身の健康について考えてみませんか？

東部ふれあい保健センター(東部コミュニティセンター内)

電話 241-8866 保健師 遠藤、宇野、石田

火~金曜日 9:00~17:30

(祝日・コミセン休館日などを除く)

訪問や事業のために不在にする場合もありますが、

14:00~16:00は在室しております。 □■

**疑問 自治会加入・子ども会にも入れず**

—芥見東自治会連合会理事・向井 愛子

連合会役員に携わり4年目がスタート。自治会活動のあり方を様々な分野で勉強して参りました。

「見守り愛チーム」も各地区での説明会を終り、改めて子どもからお年寄りまで見守りの大切さを感じた矢先、他地域での自治会加入を疑問に思うことが有りました。昔から守ってこられた地区への自治会加入を歓迎されず、その結果子ども会に入れず集団登校も出来ない……。こんな地域がまだ存在することに驚きです。

そこで子ども達のためにと、数軒で新たに自治会を立ち上げ活動を始めたと聞き、問題山積ながら住みよい地域発展目指してと願うばかりです。 □■

芥見東自治会連合会のホームページアドレス <http://akutamidorittko.web.fc2.com/> からご覧ください

**カラス 水・土曜日のゴミの日には！**

—北山支部・中村 碧さん

みなさんもご存知のとおり、水曜日・土曜日はゴミの日です。しかしゴミを出すと、決まって奴が来ますよね。そうですカラスです。いつもカラスさんは、ゴミを散らかします。人が居たり、声をかけてやれば大丈夫なのですが、何せ朝ですからそんな余裕はありません、かといってしっかりネットをかけても、頭の良いカラスさん、下から潜り込んでしまいます……。困ったものですね。



でもカラスさんも生きるために頑張っています。応援したいのは山々ですが、朝っぱらからゴミを散らかされるのも嫌です。どうか、被害の

大きい地区に比べたらウチなんて、まだかわいいものかもしれません……。 □■

これからも毎週水・土曜日にはカラスさんとの戦いが続きそうです。

**泣けた 枯葉剤被害者ドクちゃんの今**

—柏台市営支部・YY さん

ドクさんはベトナム戦争時使用された枯葉剤の影響で終戦から6年後、1981年に兄ベトさんと下半身が結合した双子児として生まれました。日本の医師の協力の下、分離手術を受け成功……。凄い！ 後に脳障害で寝たきりだった兄ベトさんは2007年に死亡しました。



ドクさんは「ホーチミンで病院職員として働くドクさん。」「枯葉剤被害者を助けたい」と話した

ドクさんは2006年に結婚し、2009年男女の双子に恵まれました。習得したコンピ

ューターの技術を生かし今ホーチミンの病院職員として働いています。ドクさんは左脚が無いが、三輪バイクで出勤し車椅子で病院内を動き回っています。

ちなみに双子の名前は日本の医師団に感謝の意味を込め「フジ君」「サクラちゃん」と名付けたそうです。

泣けた 泣けた！ 5月1日の中日新聞に掲載してありました。 □■