

## 新型コロナ 緊急事態宣言が発令中！

一芥見東自治会連合会・編集委員

1月14日から2月7日まで岐阜県下に緊急事態宣言が発令されており、これまでより強い対策を進めていくことが発表されました。(岐阜県ホームページより抜粋)

### 対策1 県民の行動変容

#### 1. リスクを伴う飲食の自粛

(1) 昼夜、自宅・外食を問わず

下記飲食について自粛

- ・長時間の飲食
- ・酒類を伴い、大声を出す飲食
- ・マスク無しで会話を伴う飲食 など



(2) 「GoTo イート」の既発行食事券の利用自粛

#### 2. 不要不急の外出自粛

(1) 昼夜を問わず、特に夜8時以降の外出自粛。

(2) 医療機関への通院、食料・医薬品・生活必需品の買い出し、必要な職場への出勤、屋外での運動や散歩など、生活や健康の維持のために必要なものについては、自粛要請の対象外

#### 3. 県をまたぐ不要不急の移動自粛

特に、緊急事態措置を実施すべき区域の都府県に対しては移動自粛を徹底

その他、**事業者、医療、福祉、外国人県民に対する対策**などがあげられています。

※詳しくは岐阜県ホームページをご覧ください。

## 小・中学校 地域の皆様への説明会

一芥見東小学校校長・近藤 勝彦さん

令和3年度からの芥見東小学校・藍川東中学校の在り方にかかわる説明会を実施させていただきます。

令和3年度から、芥見東小学校・藍川東中学校は、これまで以上に、義務教育の9年間を見通し、一貫した教育活動が実施できる学校を目指していきます。

このことについて、2月18日(木)14時より芥見東小学校ハートルームを会場として、岐阜市教育委員会及び学校よりご説明させていただきます。新型コロナウイルス感染症への注意が必要な時期ですので、地域の皆様が、会場にて参加していただける場合は、事前に芥見東小学校の教頭篠田(243-2291)・藍川東中学校の教頭都築(241-1311)までお電話ください。

## 支部だより コロナ禍での支部長に

一芥見東自治会員・匿名さん

去年は支部長という大役になりましたが、コロナ禍で最初の支部長会から延期になりました。行事という行事もほとんどが中止になりましたが、成人式だけは実施される予定で会場準備に向けて役割も決まっておりました。しかし、その成人式も延期ということになり、式に出席されるはずだった新成人の皆様、そしてご家族の方はとても残念に思っておられると思います。

未だ、予断を許さない状況ではありますが、5月2日の開催予定となり、万全な感染対策をしたうえで、何とか成人式が開催されることを願うばかりです。

この1年、まともな活動もできず行事が中止になるという事は当然ながら今までにない経験で、同時に支部長という役が不完全燃焼で終わった年でもありました。

皆様くれぐれも体調管理にはお気をつけてお過ごしください。

## 支部だより 寿楽会便りの紹介です

一北山寿楽会会長・船坂 民平さん

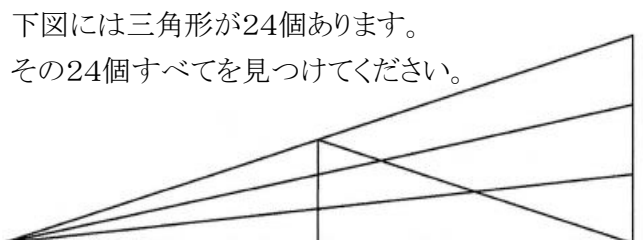
「三途の川も昔は渡し船でゆきましたけど、今はフェリーでございます。こんなに沢山の人の、渡し船ではいっぺんに行けませんよ。極楽ツアーはフェリーです。だから、一緒に行きましょう。旗立てて。」(28号掲載)



これは、瀬戸内寂聴さん(98歳)のおもしろ法話の一節。なんとも賑やかで楽しげな旅立ちです。重いことを軽く、遊び心で言っただけの寂聴さん。他に、佐藤愛子さん(97歳)や曾野綾子さん(89歳)などの人生訓も寿楽会便りに載せて、元気を貰っています。

寿楽会便りに「脳トレ」も載せています。今では家族中を巻き込む人気です。皆さんも挑戦してみてください。

下記は、会員Kさんが創案した傑作「脳トレ」です。(19号掲載)



下図には三角形が24個あります。その24個すべてを見つけてください。

配布
大洞 4-
54
東山 4-
53
北山 38-
338
コモ北 5-
88
桜台 23-
306
桜市 25-
136
5棟 4-
16
6棟 4-
23
9棟 4-
21
2P 1-
13
柏台 31-
297
柏市 19-
101
14棟 4-
22
15棟 4-
15
桐丘 23-
173
桐市 6-
25
紅葉 20-
237
紅市 16-
77
合計 235-
1995

☆ 新成人を祝い励ます会 ↓ 5月2日(日) 14時00分 会場: 東部コミュニケーションセンター

☆ 新型コロナウイルスの感染が拡大しております。三密を避け、手洗い、手指消毒、マスク着用など感染予防に努めましょう。

☆ みどろっこバスヘルパー募集 → ヘルパーに参加して地域デビューのきっかけにしませんか、連絡をお待ちします。 みどろっこバスヘルパー会 ☎241-1062

## 東部ふれあい フレイル予防の運動を

ー東部ふれあい保健センター保健師・篠田 恵里さん  
新型コロナウイルスが流行しています。糖尿病、心臓の病気などの基礎疾患のある方や喫煙者は、重症化しやすいので特に注意が必要です。ただ感染を恐れるあまりずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、誰かと話すことも少なくなったということはないでしょうか？

外出を控える生活が続くことで運動する機会が減り、筋肉や心身の活力が低下して健康障害を起こしやすい状態である「フレイル(虚弱)」が進んでいくことが心配されます。

フレイル予防のためにも、いつもより丁寧に掃除をするなど家の中でこまめに体を動かしましょう。また衰えた骨や筋肉を鍛えるためには、適度な筋力トレーニングが効果的です。岐阜市では自宅で手軽にできる「いきいき筋トレ体操」の動画をYouTube岐阜市公式チャンネルで配信しています。また岐阜市北市民健康センターのホームページにも動画を掲載していますので、自宅で実践していただく際には、ご活用下さい。



最後に、フレイル予防には人との交流も大切です。外出しにくい今の状況ですが、家族や友人が互いに支え合い、あいさつや会話などマスク着用のもと人との距離を保ちながら交流をしましょう。新型コロナもフレイルも予防して、みんなでいきいきと暮らしていきたいですね。

現在、新型コロナウイルス感染症対策業務のため、東部ふれあい保健センターは不在にしております。ご用の方は、中市民健康センター(東部ふれあい係)

電話252-0632までご連絡ください。 □■

## まち協 軽自動車を買いました

ー芥見東まちづくり協議会副会長・石原 勉  
8年落ちの中古車を約13年の長期にわたり、青色回転灯防犯パトロール、自治会だよりの配達、事務連絡、各種イベント等に使用してきた軽自動車が老朽化したので昨年12月に新車に買い替えました。

新車は、ホンダの貨物仕様の「Nバン」です。荷物を容易に積むことができます。



今後、芥見東地域のために有効利用していきます。

「よろしくをお願いします」(Nバンより) □■

## 市民消防隊 市民消防隊を紹介します

ー市民消防隊隊長・江崎 浩二さん  
市民消防隊発足時からメンバーに加わり現在は隊長をしておりますが、組織の活動内容を御存じ無い方が多いので、この場をお借りして説明させていただきます。

お住いの地域で火災が発生するたびに出動して消火活動を行う消防団とは異なり、災害時の避難場所となっている芥見東小学校の体育館が火災になった場合に消火活動を行うのが市民消防隊の役割となっております。

発足時は初めての事ばかりなので、消火活動における知識があるという事で、私を含め消防団OBを中心に、連合会からの入隊依頼を受けて頂いた方々によってスタートしました。

活動自体は防災訓練等、年に数回しかありませんし、何も知識が無く入隊されて、現在も活動に協力して頂いている隊員の方々もいます。しかし、現在の隊員数は十分とは言えない状況です。市民消防隊に入りたいと思われる方は是非御連絡下さい。

連絡先 芥見東公民館 電話番号241-1062 □■

## 岐阜新聞 地域の未来へ続く光を感じた

ー岐阜新聞社・亀山 大樹さん  
「なんてパワフルな人たちだろう」。昨年末、団塊世代をテーマに芥見東地区を取材して驚いた。昭和40年代に造成された大規模住宅団地。高度経済成長の象徴といえるこの地区で感じたのは、衰退への諦めではなく、地域の新しい在り方を模索する住民の意志だった。

芥見東地区は、二つの意味で先端に行く。一つは少子高齢化。人口はピーク時の約3分の2に減る一方で、65歳以上の割合は約42%と岐阜市内50地区中2番目に高い。もう一つは、住民主体のまちづくり。コミュニティバスの立ち上げ、音楽やマーケットを通じた住民同士の交流の場づくりなど多彩な取り組みが評価され、他地域からの視察は絶えない。そんな中、昨年発足したNPO法人「まちつくろう会GIFU」の動向に注目している。

高齢化で増える空き家、高齢者を中心とした有償ボランティアが見守り、手入れをする新たな試み。得た収益を、別の事業を通じて地域に還元する「コミュニティビジネス」の考え方を住民組織が取り入れたのも先進的だ。このやり方が正解ではないかもしれない。だが、時代が大きく変化する今、手探りで解決策を見つけるしかない。取材した団塊世代の一人は「私たちが動けるうちに手を打たないと」と語った。危機感を込めたはずのその一言に、かえって私は未来へ続く光を感じた。 □■