

210号
令和5年度7号
2023年10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:山田 正行
編集:自治会だより編集部

☆防災訓練↓10月21日(土)9時~11時30分
各支部及び芥見東小学校グラウンド・体育館

☆市民うんどうかい↓10月1日(日)9時~11時30分..芥見東小学校グラウンド

総務部会 敬老会を開催しました

一芥見東自治会連合会総務部会長・後藤 憲次

9月18日(月・祝)心配された大雨の後の曇天のなか、芥見東小学校体育館にて敬老会を開催いたしました。該当者925人(80歳以上)中151人の方が出席され、無事執り行うことができました。

第1部の式典では、藍川東中学校3年生小林純大さんの開会の言葉で始まり、自治会連合会会長の挨拶、お祝いの品の贈呈、岐阜市長を始め、来賓の方々の祝辞の順に進行、出席者を代表して桜台支部三木秀生様がお礼の言葉を述べられた後、藍川東中学校3年生武藤穂高さんの閉会のことばで閉められました。



第2部のアトラクションでは、経大亭勝笑さんによる漫談で皆さんの笑い声と笑顔の姿があちこちで見受けられました。里奏会さんによる津軽三味線は力強い音色と素晴らしい表現にて感動を頂いた事とお察しいたします。

次年度も沢山の方の参加をお待ちしております。開催に当たり各支部長、中学生の皆さん、連合会役員には多大なご協力を頂きました事に感謝いたします。又、バスへご乗車の皆様には、手違いの発生によりご迷惑をおかけしました事に深くお詫び申し上げます。



小学校 郡上八幡研修につて

一芥見東小学校5年2組・玉田 芽依さん

私たち5年生は、郡上八幡に行きました。郡上研修では、郡上八幡城の中を見学しながら、急な階段を登りました。郡上八幡博覧館を見学してから、みんなで郡上踊りを踊りました。流響の里では、昼食をとり、お土産を買いました。街並散策をした後、サンプルビレッジいわさきで食品サンプルを作りました。

私が、一番心に残っているのは、流響の里で食べた昼食です。やわらかいお肉のけいちゃんと郡上味噌を使った味噌汁がとても美味しかったです。お土産に、郡上味噌を買って、お母さんに味噌汁を作ってもらいました。

今度は、私も美味しい味噌汁が作れるように、流響の里で食べた味を思い出しながら、頑張ってみたいと思います。11月の白川郷研修でも、また岐阜の文化を体験できるので、とても楽しみです。

中学校 PTA 未来に向けた PTA 活動

一藍川東中学校 PTA 会長・永田 洋介さん

日頃は藍川東中学校PTA活動にご理解・ご協力をいただき誠にありがとうございます。今年度よりPTA会長を務めさせていただきます永田と申します。

さて、今年度PTA活動において最も大きく変化があったことといえば、やはりコロナ感染症の第5類移行に伴い多くの活動が再開し始めた、ということに尽きるのではないのでしょうか。地域社会それぞれの分野で行動制限があった約3年間、新しい仕組みや価値観が普及浸透したことで、今後、子ども達の学校生活およびPTAを取り巻く環境も以前に増して大きく変化し始めるであろうと感じています。

藍川東中学校PTAにおきましても、なにぶん手探りで活動にはなりますが、新しい社会に適したPTA活動の形を模索していきたいと思っております。

また令和8年度に控えた義務教育学校への移行に際し、PTAにおいても組織再編に向けた準備検討を開始します。地域の皆様方には諸々とお力添えをお願いすることもありますが、何卒ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

桜台支部 この地に住み50年

一桜台支部長・遠藤 進さん

昭和47年、正に高度成長期を経て憧れのマイホームと良き伴侶を得てこの地に住む事になりました。翌昭和48年、第一子に生まれ第2次ベビーブームと言われる頃でした。又この年、第1次オイルショックが起こり、「トイレーパー・ガソリン」の購入が制限される事もありました。

こうした中、大洞緑団地の人口が激増し、現在のような少子高齢化が起きうるなど想像もしていませんでした。時の流れと共に核家族化が進み、高齢者世帯が増え自治会の運営にも影響を及ぼしています。高齢で役員を引き受けられない、行事に参加できない、役が回ってくるから自治会を脱会する等々。とは言え高齢になるからこそ人との関わりが一層大切ではないかと私は考えます。又、自治会の在り方も考えなければならぬ時ではないかと思っております。

この地が一層住みやすい地になることを祈ってやみません。

配布
大洞 3-50
東山 3-39
北山 36-317
北山 6-79
桜台 23-277
桜市 1棟16、2棟15、4棟19、5棟14、6棟20、8棟15、11棟13、2P棟6、33-118
柏台 30-258
14棟 4-21
15棟 4-15
桐丘 16-146
桐市 19&20棟 6-21
紅葉 19-202
紅市 12-30
合計 195-1573

*「こうしては？」のご意見や話題、知恵、ご要望などを、芥見東公民館ポストまでお寄せください

シニア 筋力をつける高齢者健康教室

ー芥見東シニアクラブ会長・船坂 民平さん

8月23日(水)午後から健康教室を開いた。

さすがに80歳を過ぎると、身体の彼方此方にガタが来ている。中でも歩く力に衰えが目立つ。サッサと歩けない、真っ直ぐに歩けない、つまずく、階段の上り下りが辛い。その原因は足筋力の衰えにある。その筋力の増強を重点に運動を行った。

① 座ったままで、足首を上げる。膝下の裏側が固くなる。10回繰り返し、反対の足も同様に10回行う。



②両手を椅子につけて、片足ずつ真っ直ぐに上げる。上げた状態で、足首を立てたり、足を水平にしたり、これを10回繰り返す。



③朝起きるときに、寝る前に①や②を行うことを習慣にする。これだけで筋力は付き、歩行に自信が持てるようになる。



文化講演 口腔ケアで健康寿命を延ばそう

自治会だより編集委員

8月20日(日)岐阜市東部コミュニティセンターに於いて、岐阜県立衛生専門学校歯科衛生学科係長兼教務主任安井真奈美さんによる「今、すぐできる正しい口腔ケアで健康寿命を延ばそう」を演題に文化講演会が開催されました。



口腔の働きは、食べる、言葉を話す、呼吸する、顔の表情を作る、バランスを保つなどがあり、**口腔は生きる源で口腔ケアは百利あって一害無し！**

歯を喪失し、義歯(入れ歯)を未使用の場合、転倒リスクは歯が20本以上ある人に比べて2.5倍になるそうです。

健康寿命とは、日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、独立した生活ができる生存期間を言います。

口腔ケアが大切な理由は、一見きれいに見える口の中でも細菌は300種。歯垢1mg当たり1億個以上も生息しています。また、口から食べれない方は、古い細胞の死骸など、より汚い状態になりやすいからです。

歯肉炎と歯周炎について、歯肉炎は歯の周辺組織の一つである歯肉が赤く腫れて炎症を起こしたり、歯茎から血が出たりする病気です。歯周病の初期段階が歯肉炎と呼ばれていま



す。歯周病は痛みが無いまま進行し、歯磨きをして歯肉から出血があるとそれがサインです。

口腔ケアの方法は、平坦型・フラット型の歯ブラシで、鉛筆を持つように持ち、毛先を歯面にきちんと当て、小刻み(5~10mmを目安に1~2歯)に動し、軽い力(毛先が広がらない程度)で磨く。正常な歯でも1~2mmある歯周ポケットの中を丁寧に磨きましょう。歯磨きは、あちこち磨かず、一筆書きで順番を決めて磨きましょう。



歯周病予防には歯磨き+歯間ケアです。歯垢を取り除くには歯ブラシだけだと約6割、残り約4割は歯間ブラシやフロスで歯と歯の間や歯周ポケットを掃除しましょう。さらに、舌の汚れも口臭の原因の一つで、細菌の繁殖場になります。歯ブラシで舌も磨きましょう。

口腔機能向上のため、口の周りの筋肉を鍛えて食べられる力をつけましょう。食べ物、飲み物の飲み込みにくさを感じている方や「むせ」が気になる方、そうなりたくない方はぜひやりましょう。安全にお食事を採るためには、唇・舌・お口の周りの筋力の維持が欠かせません。口の筋肉を鍛えるときともに、唾液を出すことも、健康を保つための大きな鍵になります。唾液には、味を感じやすくさせる・酸性に傾いた口の中を中和することで虫歯から歯を守る・口の中の乾燥を防ぎ、咀嚼(かむ)や嚥下(飲み込む)を円滑に行うのを助ける・口の中の細菌の増加を抑える・歯についての歯垢や汚れを洗い流すなどの働きがあります。

認知症予防には歯周病予防対策が重要です。認知症の約7割を占めるアルツハイマー型認知症は、歯周病菌を投与したマウスはアルツハイマー病の原因物質であるアミロイドβが10倍近く増えることが分かっています。

その他の効果として、1.歯の本数が少ないのに入れ歯をしない高齢者は、歯の本数を保っている人に比べて閉じこもりのリスクが2倍。2.口腔ケアを行うことで、肺炎の発症率を40%削減できる。3.なんでも噛める人に比べて噛めるものに制限がある人は、要介護状態になるリスクが1.3倍に高まる。4.入院中に口腔ケアを行うことで、在院日数を20%削減できる。5.歯の本数が多く、かみ合わせが良いほど医療費が低い。などがあります。

「健康寿命を延ばす口腔ケア」について、1.正しい知識を持って、歯磨きをして、常に口の中を清潔に保ちましょう。2.口の周りの筋肉や舌の筋肉を鍛え、食べる力をつけましょう。

『80歳になっても20本以上自分の歯を保ち、健康で長生きしましょう』

