

## シリーズ

# 町長室からの便り

### 愛犬の死、そして…

私的なことで恐縮ですが、3月初めに20年近く連れ添った愛犬が、朝冷たくなっていました。

10年前から私自身ほとんど運動をしなくなり、血圧は年々上し、加えて血糖値も上がり薬でなんとか抑えている状況の中で「まあ朝夕の散歩をしているから」という自己満足で過ごしていました。

愛犬は老衰であったとはいえ、愛犬の死をあらためて考えました。ひょっとしたら「犬の散歩だけでは運動にならないのだぞ」とのメッセージかもしれない。

そんなこともあり、3月末からウォーキングを始めました。

### 75歳まであと10年

前号の便りでも書かせて頂きましたが、お年寄りには冷たい保険制度が始まりました。制度そのものや料金、減免などについてご不明な点がございましたら、是非役場窓口までご確認ください。

この保険制度は、あらためて健康について考える機会に思っています。自分の体は自分が一番良くわかっていると言われますが、予防についてしっかりと知識を身につけ、早ければ早い方が予防対策に効果があると思います。

先日、お昼の食事時、隣に座られた高齢の方がボーリングのユニホーム姿でみえたので、スコアカードを見せて頂いたところ、なんと170点台でした。失礼なこととはいえ、お歳と比例して考えていると「このおかげで病気なし、町内のボランティアもやらせていただいている」との事、また、町内の「さわやかウォーキング会」に参加させていただいた時には「こうして歩くようになってから病気なし、カゼをひいても、日もあれば治ります」と声をかけられました。

健康づくりはそれぞれだと思えます。自分に合った事を無理しないで続けることが大事だと思います。

あらためてその事を体で感じる事ができ、皆さんに感謝、感謝です。

高齢者の方々の医療問題は、安全安心のまちづくりにとって重要なことです。町としてやり得る予防医療、健診や健康づくりの支援に力をそそぐ決意をかためています。



# 朝日のチカラ

～各地区まちづくり協議会の紹介～



## 柿

柿地区のまちづくり協議会では、二年前から「子どもを狙った痛ましい事件や事故」から子どもを守る「こどもみまもり隊」事業と、東海道の唯一残る「東海道のさくら並木」を「大切に守り、大きく育てる」とともに、「ごみのポイ捨てや不法投棄」を防止するため「東海道さくらまつり」事業に取り組んできました。

「東海道さくらまつり」については、この4月1日から「東海道さくらまつり」が開催できるまでにこぎつけました。

4月6日の日曜日には、300名を超える花見客が訪れ、満開のさくらを楽しんでいただきました。

一方「こどもみまもり隊」事業については、この二年間、子どもを狙った事件、事故もなく、順調に活動して来ましたが、年々隊員の数が減ってきているため、皆様のご協力をお願いします。7月には新規隊員を募集します！



(子どもみまもり隊事業)



(東海道さくらまつり事業)

平成20年度事業 ・ 東海道さくらまつり事業 ・ 子どもみまもり隊事業 ・ ふれあい交流事業