

## 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、血圧は年々上り、加えて血糖値も上がり薬でなんとか抑えていた状況の中で「まあ朝夕の散歩をしてくるから」といつまでも満足で過ぎていました。

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んのだぞ!」とのメッセージかもしない。  
そんなこともあります。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、お年寄りにはやたら保険制度が始まりました。自分で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。



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。自分の体は自分で確認ください。

制度そのものや料金、減免などについて「不明な点がございましたら、是非役場窓口まで」確認ください。

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みると「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」とのこと、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つてから病気なし、カゼをひいても3日もあれば治ります」と声をかけられました。

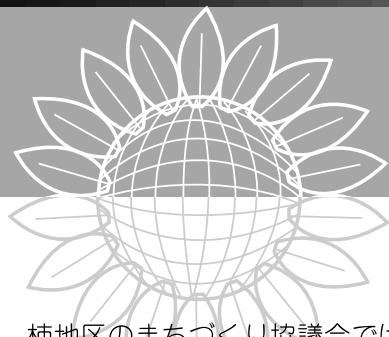
健康づくりはそれぞれだと思います。自分に合った事を無理しないで続けることが大事だと思います。

あらためてその事を体で感じることができ、皆さんに感謝、感謝です。

高齢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、東海道に唯一残る「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たため、皆さん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