桜ケ丘ハイツまちづくり協議会

# ニュース

2023年９月１日号

ハイツの皆さん、こんにちは。桜ケ丘ハイツまちづくり協議会からのお知らせです。

＜お休み処から＞

異常とも言える７月の猛暑、次々と日本に向かってくる大きな台風や、線状降水帯、９月はどんな月になるのでしょうか？　地球のあちこちで自然災害が起きています。ハワイの山火事は怖かったですね。

それでもお盆が過ぎたら朝夕はしのぎ易くなってきましたし、賑やかな虫の声に秋を感じられるようになって来ました。まだしばらく残暑は続くことでしょうが、長かった夏の疲れが出てくる頃です。どうぞゆっくりとお体を癒して下さい。

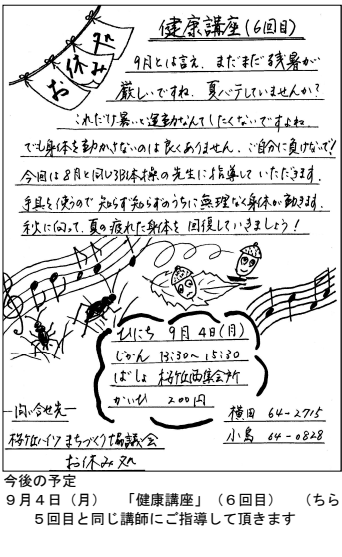
さて「お休み処」では

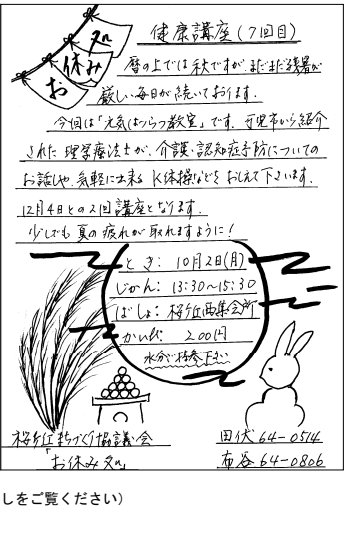
８月７日（月）　「健康講座」（５回目）でした。　（１７名の参加者）

３Ｂ体操で使う特別な手具のうち、ベルタ―と言う平たく長いビニールのひもを使い、足の裏に引っ掛けて伸ばしたり、両手で引っ張り合って肩、背中を柔らかくしたり、補助用具として体を無理なく動かす事が出来ました。楽しい１時間でした。

８月２１日（月）「松田篤さんの話」でした。　（２６名の参加者）

お話の引き出しは数え切れないほどお持ちの松田さん、８月は終戦記念日があるということもあり、昔可児市にも空襲があったんだよと言う内容で話していただきました。多治見の空襲はよく知られていますが、我がまちでも同じことがあったとはびっくりでした。




今後の予定

９月４日（月）　「健康講座」（６回目）　（ちらしをご覧ください）

５回目と同じ講師にご指導して頂きます

９月１８日（月）　敬老の日でお休みします。

１０月２日（月）　「健康講座」（７回目）　（ちらしをご覧ください）

「元気はつらつ教室」の第１回目です。可児市から派遣して下さる理学療法士さんが講師です。

同じ講師による２回目を１２月４日に予定していますので連続して参加すると良いかも。

厳しい暑さもあと１カ月位の辛抱でしょうか。早く爽やかな秋がやって来るといいですね。

「お休み処」はどなたでもお気軽に参加して頂けるお茶サロンです。このところ、月に１回 1 時間程度体を動かすことを取り入れております。その後は美味しいお茶とお菓子と楽しいおしゃべりタイムです。どうぞご参加下さい。

お問合せ先　小澤　☎６４－３１７５　　又はお近くのスタッフまで

## 散歩・ウォーキング、人と人のつながりが「長生き」につながる！

厚生労働省が 2020 年の平均寿命を市区町村別に調べた結果が、2023 年５月に発表されました。その内容が、下記の表です。「長寿」のトップになったのは男女とも神奈川県川崎市麻生区（人口 18 万人）で、男性 84.0 歳、女性 89・2 歳です。その「長寿」の秘訣は！？

［上位10市区町村］　**市区町村別平均寿命**　（単位：年）

| 順位 | 男 | | | 女 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 都道府県 | 市区町村 | 平均寿命 | 都道府県 | 市区町村 | 平均寿命 |
| 1 | 神奈川県 | 川崎市麻生区 | 84.0 | 神奈川県 | 川崎市麻生区 | 89.2 |
| 2 | 神奈川県 | 横浜市青葉区 | 83.9 | 熊本県 | 上益城郡益城町 | 89.0 |
| 3 | 長野県 | 上伊那郡宮田村 | 83.4 | 長野県 | 下伊那郡高森町 | 89.0 |
| 4 | 愛知県 | 日進市 | 83.4 | 滋賀県 | 草津市 | 89.0 |
| 5 | 京都府 | 木津川市 | 83.3 | 兵庫県 | 芦屋市 | 88.9 |
| 6 | 神奈川県 | 鎌倉市 | 83.3 | 東京都 | 世田谷区 | 88.9 |
| 7 | 長野県 | 諏訪郡原村 | 83.3 | 東京都 | 小金井市 | 88.9 |
| 8 | 神奈川県 | 横浜市都筑区 | 83.3 | 山梨県 | 南都留郡富士河口湖町 | 88.8 |
| 9 | 滋賀県 | 草津市 | 83.3 | 長野県 | 上伊那郡箕輪町 | 88.8 |
| 10 | 長野県 | 下伊那郡豊丘村 | 83.3 | 長野県 | 伊那市 | 88.8 |

麻生区は里山などの自然環境が豊かで、戸建て住宅が多いベッドタウン。住民の皆さんが、この結果に指摘しているのが「どこに行っても坂道ばかり。足腰が鍛えられて健康な人が多いかも」「下がれば上がる。それがこの街」という地形と、麻生区の呼びかけで始まったウォーキングが盛んなことです。区地域ケア推進課長は「長寿の理由にははっきりとはわからないが、高齢者が住みやすい地域づくり、つながりづくりを進めてきた」と話しています。

麻生区の条件を桜ケ丘ハイツで考えると重なり合います。桜ケ丘ハイツの平均寿命のデータは、残念ながら手元にないのですが、可児市は男性 82.0 歳、女性 88.2 歳で、岐阜県の中では、可児市の女性は県内市町で２番目に長生き。男性は平均くらいのところです。岐阜県の平均寿命は男性 81.9 歳、女性 87.5 歳で、トップだったのは男性 82.4 歳で各務原市と瑞穂市、女性は飛騨市で 88.3 歳です。

「ＷＨＯ（世界保健機関）の報告にあるように、健康は社会的な状況に左右される。医療の充実や所得などの要因に加え、人と人とのつながりが豊富な地域ほど要介護のリスクが低いことがわかっている。平均寿命も長くなるはずだ」と東洋大学の高野教授（介護福祉）は述べています。（2023 年 5 月 23 日付朝日新聞）

桜ケ丘ハイツには大小の公園が 47 カ所あります。内訳は桜ケ丘７、皐ケ丘 29、桂ケ丘 11 です。公園をつないで利用しやすくするために、桜、皐、桂の２～３カ所の公園に「健康器具」（ツイストバー、ぶら下がり、足ツボ踏み＝写真＝など）を設置したら、どうでしょうか。

＜ミライ部会から＞

☆　ミライ部会では、奇数月に「定例部会」を開いています。次回は９月９日（土）18 時 00 分～19 時 30 分、桜ケ丘地区センター２階会議室で行ないます。参加は自由です。

＜欅ケ丘部会から＞

☆　欅ケ丘部会では、偶数月に「定例部会」を開いています。次回は 10 月 14 日（土）18 時 00 分～19 時 30 分、桜ケ丘地区センター２階会議室で行ないます。参加は自由です。