

香川公民館 館報

こもれび通信

第69号



目次

- 第34回香川公民館まつり 1
- 主催事業レポート
「身体を動かし認知症予防～いつまでも元気に今できること～」 2
- 「かがわ健康ウォーク」
二宮金次郎生家と遺跡を訪ね歩く 4
尊徳記念館まではバスで、生家や本家屋敷などを跡訪ね歩く
- 香川公民館今後の講座 6
- お知らせ・館長のつばやき 7

第34回 香川公民館まつり

～ちいき輝け☆みんな輝け☆まつりで輝け～

令和6年度「香川公民館まつり」を開催しました。



3月1日(土)～2日(日)の2日間にわたり、第34回香川公民館まつりを開催しました。今年は両日も天候に恵まれ、約5,000人の方がご来館されました。昨年度を大きく上回る大勢の来館者で、大変な賑わいをみせました。

今年のオープニングは、和楽会「昇」(湘南潮音太鼓)のみなさんによる和太鼓の演奏でまつりがスタート。広場では、焼きそばや焼き鳥、お弁当など美味しそうな飲食物の販売や、衣類、生活雑貨のバザーが展開されました。

また、昔遊びの体験コーナーや、やぎさんとのふれあいなどもあり、子どもたちにとっても楽しみながら普段と違ったことを体験できる良い機会となりました。

館内では公民館で活動しているサークル・団体の発表や展示で、一年間の活動成果を発揮する場となりました。



「身体を動かし認知症予防 ～いつまでも元気に今できること～」

シニア世代にとっては誰でも気になっている課題なので、興味深く受講しました。講師は「地域包括センターあかね」さん。担当しお話し下さったのは「ダスキン」さんと「ニッショウスマイルステーション茅ヶ崎」さん。わかりやすくとても具体的でした。

■認知症ハンドブック」を使って

1. 認知症を「正しく知ろう！」

ア. 認知症は「脳の病気」

高齢になると誰もがかかる可能性があります。

介護が必要になった原因第1位で15.6%。高齢化が進む現在においてより身近な病気と言えます。発症すると完治は難しいので、予防が大事です。

イ. 加齢によるもの忘れと認知症の違い

もの忘れには「加齢による一時的なもの」と「認知症などの病気によるもの」の2種類があります。その違いを理解していれば、早めに対応する事ができます。例えば、昨日の夕飯は何を食べましたか？という問いに対して、もの忘れ→内容はすぐに思い出せないが食べた記憶はある。認知症→食べたこと自体がわからないといった違いがあります。

ウ. 認知症の症状

脳の細胞が壊れるため起こる症状→記憶障害・認識障害・実行機能障害

行動・心理症状→本人の性格・環境・人間関係など二次要因により起こる症状(徘徊、暴力・暴言、不眠、うつ、食べない、不安、もの盗られ妄想など)

エ. 4大認知症

①アルツハイマー型 ②前頭側頭型 ③脳血管性型 ④レビー小体型

それぞれの型により、原因や症状には特徴があり、脳の部位により異なるとされています。

オ. 発症原因

老化、ケガや病気、生活習慣病、その他の原因(長期的なストレスやうつ、難聴などにより進行します。)

2. 認知症を「予防しよう！」

ア. MCI(軽度認知障害)の早期発見の重要性

認知病予備軍としてとらえられ、この状態の時に予防対策を取ることが認知症の発症を防ぐ、または遅らせるなどの可能性があります。

イ. 認知機能のチェック方法

①病院での診断(もの忘れ外来など) ②血液検査(将来的にアルツハイマーに移行する可能性をとらえる試み) ③機能評価ツール(認知機能の状態を見る簡易チェックツール)

※機能評価ツールを体験しました。タブレットを使い、2つの検査で視覚探索(注意力)とフラッシュライト(記憶力)で楽しみながらチェックができました。定期的に行うと有効です。

ウ. 高齢者の健康におけるキーワード「〇〇の手前」

症状が出る前に予防に努めるための目安

- ①ロコモティブシンドローム(運動器症候群)・・・運動器障害の手前。骨や関節、軟骨、筋肉などの運動器が衰えること。予防の為には、日常的に運動を行うことが重要。
- ②フレイル・・・高齢者における総合的な虚弱・要介護の手前。加齢によって認知機能、運動機能、活力などが低下していく状態。

3 4つの予防方法

ア. 頭を使う

ゲームやパズルなど頭を使った遊び。楽しみながら皆で一緒に取り組むとさらに効果的。

イ. 身体の運動

できるだけ早期に、まだ身体が十分に動く頃から習慣づける。他者と交流するのも効果的。

「有酸素運動が効果的」1回20～30分間の少し汗ばむ程度の運動を週2～3回行う。

「ながら運動」二重課題でさらに効果UP。身体と頭を同時に使った運動をする。

ウ. 食生活から生活習慣病を防ぐ

「食事バランスの見直し」

(毎日適度に摂るべき食)米・パン・パスタなどの穀類、イモ類、果物、野菜、豆類、ナッツ類、チーズ、ヨーグルト、オリーブオイル(抗酸化作用のポリフェノールが多い)

(週に数回程度摂るべき食)魚、鶏肉、卵、甘味類

(月に数回程度摂るべき食)赤身の肉

(水)毎日コップ6杯程度

※抗酸化作用の高い食物を摂り老化から守ること。緑茶、赤ワイン、緑黄色野菜、果物など

エ. 質の良い睡眠

脳の疲労は蓄積され、脳機能の低下・認知機能の低下を助長させる。良い睡眠は、脳が休息し壊れた細胞を修復できる唯一の時間である。

4. 認知症予防に効果がある運動

「頭の体操」

ア. 後出しジャンケン・・・相手とジャンケンをし、後出しで勝つ、後出しで負ける

イ. 両手をグー・チョキ・パー・・・グー、チョキ、パーの順に出す。順番を変えてチョキ→グー→パーを出すなど

ウ. 両手が違うリズム・・・右手が3拍子(上、横、下)、左手が2拍子(上、下)。出来たら、両手を変えてチャレンジ

「骨盤体操((正しい位置にリセット))」

イスの中央に座り、手でイスの横をつかみ安定させる。腰を丸め背もたれへ移動→中央で背筋を伸ばす→前へ腰を移動。何回か繰り返す。左右に腰を移動させる。腰を回転させる。

「歌いながら体操」

歌に合わせて体を動かすことで、脳が刺激され活発になり認知症予防。

「とんぼのメガネ」・・・座ったまま、4カウントずつ順番に足の踵を上げて下ろす。次に足のつま先を上げて下ろす

「うさぎとカメ」・・・肩を拳で左右8回、4回、2回、1回ずつたたく。

最近ますます物忘れがひどくなって来ていますが、予備知識として勉強できて良かったです。かなり研究もされていて、心強く思いました。予防法はどれか1つだけ行えば良いという訳ではありませんので、日々努力して老後に立ち向かう気持ちになりました。

■かがわ健康ウォーク

二宮金次郎生家と遺跡を訪ね歩く

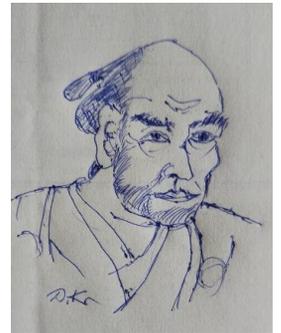
尊徳記念館まではバスで、生家や本家屋敷などを跡訪ね歩く

昨年の秋に開催された健康ウォーク、「二宮金次郎ゆかりの地を巡る」の催しに参加しました。

いつもの通称「まるごと」の会のメンバーの方々にガイドしていただきました。訪れたところは、二宮尊徳記念館をはじめ隣家の尊徳生家、二宮総本家屋敷跡、捨て描栽培地跡碑、善榮寺、そして小田原に移って、報徳二宮神社、最後に小田原城で解散でした。

■金次郎はどんな人か

二宮金次郎といえば、歌にもあるように薪を背負って本を読みながら歩いている銅像を思い出す人が多いと思うのですが、彼の業績はあまり知られていないのではないのでしょうか。どんな一生を送ったのか、なぜ小学校の庭にあの像が建てられたのか、金次郎の生涯を追うことで紹介したいと思います。



■幼少期の金次郎

天明7年(1787)7月、栢山(かやま:小田原市)の農家の長男として生まれました。本名は金治郎。父利左衛門、母よしは酒匂川の近くに田畑を持ち、比較的裕福な生活をしていました。4歳の時、弟友吉が生まれた翌年、酒匂川が大雨で決壊し、田畑が流失する災難に襲われました。それから苦難連続の少年時代を送ることになるのです。次男富次郎が生まれた翌年14歳の時、一家の大黒柱の父が47歳で病死するのです。獅子舞が来てもお金がないので、戸を閉めて居留守をする程に生活は困窮してしまいます。そこに母よしも35歳の若さで病死、金次郎16歳で兄弟は両親を失いました。結果、一家といっても兄弟は離散、金次郎は隣家にあった伯父の万兵衛家に引き取られました。

■青年期の金次郎



伯父の家に身を寄せた金次郎は、昼は一生懸命に働き夜は遅くまで本を読んで儒教的教養と合理的精神を次第に身に付けていきました。灯りの油がもったいないと小言を言われたこともあり、菜種を栽培して燈明用の油を搾ったり、捨ててあった苗を空き地に植え米を一俵ほど収穫するなど、「積小為大」を実践して、小事をおろそかにする者に、大事は果たせないことを悟るのです。

やがて、伯父の家を出て生家近くに小屋を建て、荒れ地の開墾や武家奉公、米や金の貸付などによって二宮家の再興を始めます。当時、田畑には重い年貢が課せられていました

が、奉公人への給料や貸付の利息には税金がかかりませんでした。自分の働きを合理的に最大限に生かす方法で24歳の時には一町四反の田畑の地主になっていました。

■壮年期の金次郎

金次郎のこのような徹底的な理財の仕方が評判になり、小田原藩の家老の耳にはいり、服部家の若党となります。そして、服部家の財政を立て直すよう依頼されるまでになります。

やがて、藩主の大久保忠真より、分家の桜町領(栃木県真岡市)の立て直しを命令されます。金次郎35歳のときでした。そこで、次の対策を講ずるのでした。①年貢を10年間安くする ②勤勉な農民に褒美をあげる ③荒地開墾のため、各地から農民を集める などの手を打った結果、10年後には荒地は減り、年貢は増え、見事に復興させたのです。

この桜町の立て直し成功の噂が各地に知れ渡り、関東各地から立て直しの依頼が来るようになったのです。烏山藩、下館藩、小田原藩などからの依頼です。

■幕府役人の尊徳

天保13年(1842)、45歳になった時、老中水野忠邦から御普請役格の幕臣に取り立てられ、二宮尊徳と名乗るようになります。

ペリーが浦賀にやってくる頃、今度は日光紳領の復興を命じられて日光奉行所の手付に転任します。その後、今市報徳役所(栃木県日光市)に移転し、翌年御普請役に昇進します。

しかし、各地を立て直しながら転々とするなかで、病魔が忍び寄り、とうとう70歳の生涯を閉じることとなります。

■二宮尊徳の業績

以上のように、各地の立て直しを「報徳仕法」といい、天地人の徳に報いるということが、農村復興の基本精神になっています。具体的には、「予算を立て、その中で生活すること、節約によって生じた余剰を将来に譲り、人に譲り、社会に譲る。この連帯によってこそ、農民は救われるのだ」と説いたのです。これを「勤儉」「分度」「推譲」という言葉で伝えています。

こうした思想を引き継いだ弟子たちによって後世に伝えられて、やがて、小学校の教科書に取り上げられるようになり、全国の子ども達に知られるようになったのです。幼少期の苦難を克服して、多くの人々の幸福のために尽力した尊徳は、子ども達の学ぶべき模範的な人物として、少年時代の姿を模した銅像が小学校の庭に建てられたということです。

最後に尊徳の言葉「万象具徳」を紹介します。

どんなものにも徳がある
どんなものにも よさがある
どんなものにも よさがある
よさがそれぞれ みなちがう
よさがいっぱい かくれてる
どこかとりえが あるものだ
ものとりえを ひきだそう
ひとのとりえを そだてよう
じぶんのとりえを ささげよう
とりえとりえが むすばれて
このよはたのしい ふえせかい



折紙で恐竜を作ろう



日時：5月17日(土)
10:00~11:30

内容：チラシを再利用して、アパトサウルス、ティラノサウルス、プテラノドンを作ります。

対象：小学生以上で、「鶴」を折れる方
15名【先着】

*小学4年生までは保護者とペアでご参加ください

講師：飯淵 進 氏

持ち物：液体のり、針、糸

申込：4月18日(金) 9時~ 窓口・電話で

庭木の剪定教室

~我が家の庭から街づくり~

日時：5月31日(土) 10:00~16:30

※雨天延期 6月7日(土) 10:00~16:30

内容：花木を中心に庭木剪定技術を学びます。

対象：一般 14名【先着】

講師：穴倉 寛人 氏 (穴倉造園代表)

持ち物：剪定ばさみ、刈込ばさみ、
軍手(滑り止め付き)、タオル、
昼食、飲み物、筆記用具

服装：長袖、長ズボン、運動靴、帽子

申込：5月2日(金) 9時~ 窓口・電話で



手づくり布ぞうり

~夏に涼しい、ふわふわぞうりを編む~

日時：6月15日(日) 9:30~13:00

場所：香川公民館 集会室大

対象：小学5年生以上 (中高年歓迎)
15名【先着】

費用：800円

*5月末日までに窓口にお支払いください

申込：5月4日(日) 9時~

窓口・電話で



かがわ健康ウォーク

「茅ヶ崎別荘めぐり 小和田から
団十郎別荘・菱沼海岸を歩く」

日時：5月28日(水) 13:30~15:00 座学

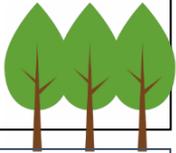
5月29日(木) 9:00~12:30 ウォーク

対象：一般 2日間参加でき5km完歩できる方
18名【先着】

講師：ちがさき丸ごとふるさと発見博物館の会

申込：5月2日(金) 9時~

香川公民館HP申込フォームで
(窓口・電話不可)



靴職人に学ぶ「発酵の世界」

~旬のそら豆で作る豆板醤~

日時：6月8日(日) 10:00~12:00

内容：旬のそら豆を使って、豆板醤を手作り。
発酵調味料についても学びます。

対象：一般 16名【先着】

講師：熊澤 弘之 氏 (靴店「米の花」店主)

持ち物：香川公民館HP参照

申込：5月7日(水)

香川公民館HP申込フォームで
(電話・窓口不可)

一眼レフカメラマニュアルモード実践講座

(全4回)

日時：6月20・27日、7月4・11日

各金曜日 10:00~12:00

※6月20日は16:30~18:30

内容：撮影会を2回実施。簡単な写真編集を学
び、講習会を行います。4回講座。

対象：一眼レフカメラか ミラーレスカメラを
お持ちで、全4回参加できる方。マニュアル
モードで撮影できる方。5名【先着】

申込：5月21日(水)

香川公民館HP申込フォームで
(電話・窓口不可)



- 5月・6月の香川公民館主催事業です。配布の関係で定員になっている場合もあります。
- 茅ヶ崎市在住、在勤、在学の方が対象。
- 窓口、電話申込の場合は9時~17時まで。先着順と同時間申込の場合は窓口を優先します。

卓球開放

日時：5月9日、6月13日
毎月第2金曜日 15:00～17:00
対象：小学生以上
定員：当日受付、15名【先着】
持ち物：運動靴、タオル、飲み物
※動きやすい服装、運動靴で
ご参加ください。



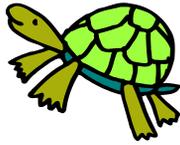
シニアのための保健体育

日時：5月13日、6月10日
毎月第2火曜日 10:00～12:00
※毎回募集します。
内容：健康になる体操と脳トレ、
参加者同士の交流
対象：60歳以上 20名【先着】
申込：5月13日の回 4月15日（火）9時～
窓口・電話で



かめさんのおうち

日時：5月21日、6月18日
毎月第3水曜日 10:00～12:00
内容：あかちゃんから就学前のお子さんと
保護者が過ごすフリースペースです。
※保育ボランティアあり
対象：子育て中の方なら誰でも可
申込：ご自由においでください。



保育園のびのび広場

日時：5月14日、6月11日
毎月第2水曜日 10:00～12:00
※毎回募集します。
内容：保育園の先生やママと一緒に、毎月のテーマに沿って遊びましょう。保育相談やママ友とのおしゃべりタイムもあります。
対象：乳幼児と保護者 10組【先着】
申込：香川公民館HP 申込フォームで
（電話・窓口不可）



事業の内容・詳細については、
チラシやホームページでご確認ください。



館長のつばやき

皆さん、こんにちは。香川公民館の松下です。最近は寒暖差が極端なので、季節を肌で感じるのが難しいですが、関東地方の桜は4月上旬に満開だそうです。もしかすると入学式まで残っているかもしれませんね。

さて、もうひと月前のことになってしまいましたが、第34回香川公民館まつりは、好天にも恵まれ、大盛況に終わることができました。準備から本番まで、本当に多くの皆さんに支えていただいたこと、改めて、感謝を申し上げます。

私の方は、3月の異動内示もなく、引き続き、香川公民館勤務になります。新年度もどうぞよろしくお願いいたします。

館長 松下 晃久

（「こもれび通信」の一時休刊について）

創刊から公民館と地域をつないできた「こもれび通信」ですが、公民館からお届けする情報が多岐にわたってきたことから、ほかの広報との役割を整理するため、いったんお休みとさせていただきます。創刊以来、編集に携わっていただいた皆さまの「こもれび通信」に対する強い思いは私たち職員も十分、理解しておりますので、よりよい方法を準備するまでの間、しばらくお時間をいただきます。よろしくお願いいたします。

かがわ
久保し麻呂



■香川公民館報 かがわこもれび通信 69号
■発行日 令和7年3月31日 ■発行 茅ヶ崎市立香川公民館
〒253-0082 茅ヶ崎市香川1-11-1 TEL・FAX 0467(54)1681