

古市ふるさとネット 第165号

古市地区の人口 1月末

男	女	計	世帯	古市幼・小学校
925	1145	2070	893	小学生 101名
0	-12	-12	-3	幼稚園 26名



丹波篠山市波賀野 682-2 (古市コミュニティ消防センター)
TEL & FAX 079-595-1085

【編集・発行】古市地区まちづくり協議会
ホームページ <http://furuichimachikyo.com/>

コロナに負けずに健康長寿

コロナの蔓延によってあらゆる社会活動、人と人との交流が疎外されて、大変な時代を迎えています。コロナの感染を避けるために、外出を控えて家にこもっていると、足腰が弱って立ったり歩いたりしにくくなります。この状態をそのまま放っておくと、要介護になるリスクが高まります。今の間にしっかりと身体を鍛えて、コロナ後に備えましょう。 上田和夫

長寿の基本は **運動** と **食事** と **社会活動**

スクワット



4秒かけてゆっくりと曲げ、

4秒かけてゆっくりと伸ばす

5~6回で1セット、1日3セット

さらに歩幅を少し広げてウォーキング

1日30分ほど、毎日続ける事が大切

毎日とりたい品目をバランスよく

- | | |
|---|-------------------|
| ま | 豆、豆腐、みそなど、大豆製品 |
| ご | ゴマ油、菜種油等、植物油脂 |
| わ | わかめ、昆布、海苔等、海藻類 |
| や | 野菜、人参、キャベツ、ホウレン草等 |
| さ | 魚、特に鰯、鯖、鮭など、青魚 |
| し | 椎茸、しめじ等、茸類 |
| い | 芋、甘藷、馬鈴薯 |
| ヨ | ヨーグルト |

まだこの他にも**肉**と**卵**と**果物**を加えた **さあにぎやか**に **いただく** という、食事の「みなし言葉」もあります。



コロナを恐れて家に閉じこもっていると

いくら寿命が延びても、寝たきり状態で生かされていたのでは、**長寿**とは言えないでしょう。社会活動に参加する機会が減り、会話によって相手の言葉を理解してやり取りする機会が、コロナ禍によって失われています。コロナへの感染を恐れて何もしていないでいると認知機能が低下します。低下しているうちは努力して直せますが、認知症になってしまうと直せません。

永い人生をどのように生きるか、幸せな老後を送りたかったら**筋トレ**と**食事**の選択と**社会活動**への参加は絶対に欠かせません。

どんな小さな事でもいい、社会とつながって生きるのが、健康長寿の基本なのです。

自然共生の学びの場づくり ～神戸大学ESDチーム～

1月30日、神戸大学生とともに古市小学校裏側の休耕田を再生する活動を行いました。草刈りから始まり、集草、溝堀と寒空の中でしたが、額に汗が光ります。事の始まりは、私がプール横の学校菜園の耕耘を担当するようになり、またPTAで竹林整備や草刈りの課題が大きくなる中、周囲の自然環境を見つめ直したことからでした。集落の方に相談したところ、農地所有者の方につないでいただき想いを伝えると活用に向けて快く承諾していただきました。

今後、田んぼ、畑へと再生させ、園児、小学生、大学生と



※撮影のため、マスクは外しています

ともにESD(注1)の場として活用していきます。皆様のご支援、ご協力を宜しくお願い致します。

一般社団法人 AZE

代表 吉良佳晃

注1) 持続可能な開発のための教育

早春や自転車でゆく田舎道
池底の水は動かさず春浅し
目覚めたる猫まつしぐら恋の径
春立や種物店の戸口開く
泥まみれ疲れ果てたる猫の恋
長々と始発の汽笛雪の朝
廃校の奉安殿跡雪残る
立ち昇る大地の蒸気春の朝

酒井 八重子
小林 敦子
松木 美智子
松木 みち女
酒井 實
西井 節子
秋月 祐
秋月 聖子

文芸紹介

若葉句会 二月投稿句から



都会っ子が多いですが、
気長にお付き合いください◎

古市地区のみなさま、
宜しくお願いします！！

神戸大学 実践農学入門が5月より始まります！！

丹波篠山市と神戸大学との連携教育活動として 15 回目となる今年、2022 年度は古市地区での受け入れとなります。

全学部の主に 1 年生を対象とした科目で、年間をとおして農作業や地域の行事に参加し、地域の方々を先生として農業や農村生活の理解を深めることを目的としています。学生たちは、多様な農作物、天候や気温などに左右される作業内容や収穫、暮らしの中で大切にされてきたことなどに触れ、地域課題の解決策を考えていきます。

神戸大学農学部 清水先生



2021 年 西紀北地区での様子

3月の各部の活動予定

健康福祉部

- ◆いきいき塾 中止
(やすらぎ園)
- ◆デイサービス 未定

文化活動部

- ◆会報印刷(166号) 3月17日(木) 14:00～
- ◆会報仕分け・発行 事務室、市役所持ち込み
- ◆部会 3月28日(月) 19:30～

生活安全部

- ◆花事業 活動予定なし

コミュニティ部

- ◆ふるいち夢カフェ
- ◆健康講座 ※未定
- ◆部会

事務局

- ◆運営委員会 3月7日(月) 19:00～
- ◆自治会長会 3月18日(金) 19:30～
新旧引継ぎ会