

うまき 社協だより

第 61 号
令和2年3月発行
馬木地区社協

編集発行人
中井 公孝
編集責任者
新 畑 志津夫

不動産 売買・仲介・賃貸
有限会社
寿地所

KOTOBUKI JISYO
東区馬木5丁目1450-1
TEL.899-7156
FAX.899-5535

健康を受けて、健康づくりをし、健康寿命を延ばしましょう。

私たちの平均寿命は延び続け、今では「人生90年」に手が届こうとしています。

しかし一方で、自立した生活を送れる期間「健康寿命」が、平均寿命より男性は約9年、女性約12年も短い状況です。

これは、健康上の問題で日常生活に制限のある期間について、何らかの介護・医療を受けながら寿命を延ばしているに過ぎず、必ずしも健康で楽しい老後を過ごしているとは言えない状態なのです。

長い人生、いつまでも元気で健康に過ごせるようにしたいですね。

馬木地区社協では、馬木福祉のまちづくりプランⅡに「健康診査・がん検診受診運動」を掲げ受診率向上に取り組んでいます。

毎年、広島市の健診日程チラシを、町内会や地域関



	平成30年度①	令和元年度②	②-①
健康診査	62	83	21
胃がん	20	27	7
肺がん	60	77	17
大腸がん	42	55	13
乳がん	22	38	16
子宮頸がん	21	31	10
計	227人	311人	84人

馬木地区における集団検診の受診者数 (東区厚生部資料抜粋)

係団体を通じての配布や広報紙「うまきだより」に健診のお知らせを掲載し、地域の皆さんへ周知しています。

様々な取り組みを行った結果、30年度と令和元年度を比較してみると、町内回覧板や広報紙でのPR効果などもあり、受診者も前年より上昇しています。

日ごろから食生活に気をつけて、皆さん運動などをしていきますか。

生活習慣病は、不適切な食生活や、運動不足、過剰なストレス、過度の飲酒、喫煙などの生活習慣によってもたらされる病気の総称です。

メタボリックシンドロームとしての肥満症や高血圧症、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化症などが生活習慣病と呼ばれます。

自分自身で健康増進や発病予防をしましょう。

- 積極的に運動習慣を持つ
- 適正体重を維持して主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスのとれた食事を規則正しくとる
- 塩分を控え、野菜や果物をとる
- 禁煙、節酒、質のよい睡眠をとる
- ストレスとなる問題を解決する

などの生活習慣の改善が大切です。

健康診査・がん検診の案内が届いたら、受診して健康を守りましょう。

馬木地区社協も受診運動を推進します。



MIYOSHI DENTAL OFFICE

三善歯科

東区馬木豊芝バス停上 ☎899-8331

JP
POST

日本郵便

広島馬木郵便局

馬木2丁目541-5

☎899-8766

地域スポーツの推進に 取り組んで



福木学区体育協会は、46年前に故中井孝会長のもとに発足して以来、スポーツを通じて近隣住民のコミュニケーションや心身の健康増進を目指して、色々なことに取り組みんで来ました。その間、休むことなくずっと継続している活動があります。

生徒が帰った後のグラウンドや体育館で、ソフトボール、バレーボール、卓球、バドミントンなど仕事を終えた各部員が練習で汗を流します。用具には使い古されたものもあり刻まれた歴史が見えます。三世代にわたり活動に関わっている方や現役を退いても指導やリーダー役として頑張っておられる方などの貴重な存在があるからこそ40年以上存続できていると思います。

近年は軽スポーツにも力を入れており、グラウンドゴルフ、ソフトバレー、ペタンクなどは部として立ち上げ対外試合にも参加しています。他にもミニテニス、スポーツ吹矢などの同好会も出来ました。



昨春に行われた東区民スポーツ大会40周年記念大会では、ペタンク、バドミントンで優勝、グラウンドゴルフ、ソフトテニスで準優勝の好成績をあげ、念願の総合優勝を成し遂げました。さらに秋に開催された広島市スポーツ・レクフェスティバルでは、ソフトテニスの部門で優勝の栄に輝き、福木の地に大優勝盃を持ち帰りました。この大会はダブルス5組の団体戦です。若者の勢いと年配者の粘り強さが絶妙にかみ合い、広島市137学区の頂点へと駆け上がりました。

福木学区体育協会 森田悦子

馬木1区 子ども会活動と 存続に向けて



平成から令和と新しい時代のスタートを切ったこの一年を、1区子ども会の活動と一緒に振り返りながら、地域の皆さんにも今の子ども会の現状をお伝えしたいと思います。

毎年度末に、子ども会を卒業する6年生と新1年生の歓送迎会を行うなど、子ども・保護者参加のイベントで四季を通して1年間楽しく過ごしています。

子ども会の活動目的は「縦割り学年での交流」「地域愛を育む」の2点です。そこに保護者間の交流が加わり、子どもから大人までの顔なじみの地域作りを目指しています。

9月になると、秋のお祭りに向けて一番楽しく、忙しくなります。土日を利用して、神輿作り（飾り付け）、提灯付けのお手伝い・買い出しなど、子ども会みんな準備します。

祭りの最終日には、2基の「子ども神輿」を担いで、子どもたちと元気に地域を回らせていただいています。「よう来たね」待つ

とったよ」と皆さんに声をかけてもらい、今年も神輿を出せて「よかったなー」と思える瞬間です。現在、馬木地区には1区子ども会のみが存続しており、他地区の子ども会がでなくなつた要因に、子ども会入会者の減少・子どもの減少等があげられています。

1区子ども会も例外ではなく、会員数の減少に直面しています。

子どもたちが馬木に愛着を持ち、心を育み、これからも地域のみなさんと繋がる機会の多い地区で在り続けることを願っています。

1区子ども会 西山美雪



セブンイレブン

広島馬木店

東区馬木5丁目1699-1
☎899-2911

☆緑豊かな環境づくり

自然の保護に

みんなでやさしい配慮を

株式会社 小島造園
TEL(082)899-2037

私たちは、子育てに関する地域の身近な相談相手に



主任児童委員は、皆さんのお住まいの地域のいろいろな場面でお会いしています。

- 公民館などで行われる健康相談の受付やお手伝い
- 地域のオープンスペースのお手伝い
- 登下校時の見守りパトロール
- 保育園、幼稚園、小学校、中学校行事への参加

「おせっかいおばさん」を目指して!!



なりたいたいと思っています。人間関係の希薄化が問題視されている今日、悩みごとがあっても一人で抱え込んでしまう人が増えています。

どこに相談すればいいのかわからないときは、ぜひ地域の民生委員や主任児童委員のことを思い出してください。私たちが、子育ての専門家につなげていくというパイプ役になります。

地域の行事にはできるだけ参加し、一緒に動き地域の子ども達やお父さんお母さんなどに顔を覚えてもらい、気軽に話のできる「おせっかいおばさん」を目指しています。

福木学区主任児童委員
松田理沙、西谷信子



女性会では、この度で4年目になりますが「布を使つての千支の置物」を作りました。講師は女性会員の金本幸枝先生にお願いしています。

馬木公民館で一日、お弁

当を持つての作業です。

今年の千支は「子(ねずみ)」ということで小さなパーツが多く、難しい部分はあらかじめ縫ったものを用意してもらっています。胴体を作つて綿を詰め、手、足と1針1針丁寧に縫っていきます。しっぽの部分は少し難しいようです。それでもだんだんと耳や目、鼻が付いてくるとかわいらしいねずみさんができあがつてきます。最後はぴくぴくおひげを付けて出来上がり!「わあーかわいいー」自分の作品に大満足の笑顔です。



今年も元気で過ごせますようにと願いながら作った「ねずみ」。馬木公民館の窓口で見ていただいたかもしれませんね。

うまいものをどんどん安く売る



TEL883-0081

環境設備プラントで地球を考える



地域社会の発展と活性化に努めます



広島東部地区マツダOB会

(馬木・福田・上温品・温品)



この他女性会では、親睦旅行やランドゴルフ大会、女性教室、廃油石鹸つくり等いろいろ活動しています。気軽に声をかけていただき、より多くの方の参加をお待ちしています。

福木女性会 尾上豊子

中国運輸局指定 民間車検工場

株式会社ドイ・モーター

車検/整備/新車・中古車販売・買取り
板金・塗装修理/ボディコーティング
自賠責・自動車保険

〒732-0031 広島市東区馬木4丁目1439-1
TEL(082)899-5656(代) FAX(082)899-2096

福木地区民生委員 児童委員協議会から お知らせ



令和元年12月1日、全国一斉改選(3年任期)に伴い、馬木地区の民生委員児童委員2名と福木学区全域の主任児童委員1名が変更になりました。

新・再任された各委員は、福祉問題の身近な相談相手となり、関係機関とのパイプ役として、地域福祉の向上に努めます。守秘義務もありますので、安心してお気軽にご相談ください。

新 民生委員児童委員



西亀 博之
(899-7304)
3丁目
(天王-1)



帆前 まゆみ
(899-4372)
4・7・8丁目
(大藪・樺柴)

新 主任児童委員



西谷 信子
(899-3511)
福木学区全域

神秘の里 馬木

パワースポット
8か所めぐり
馬木の歴史を保存継承する会
榎原 猛

今回は、夫婦岩についての案内です。

夫婦岩は県道広島中島線と広島高速1号線(温品バイパス)との合流地点から北へ30メートル進むと、左手の田んぼの中に大きな岩が見えてきます。田んぼの中にあるのがメス岩で、少し離れた道のそばにあるのがオス岩です。2つ合わせて「夫婦岩」と言います。

この岩は、狸の夫婦が変身したものの言い伝えがあります。

昔、この近くに元成寺というお寺があったそうです。その側の庵に天基上人というお坊さんが住んでおられ、日夜ありがたいお経を読まれるので、温品や福田の人達までが聴きに集まっていました。

これに混じって一組の狸の夫婦が毎晩藤ヶ丸山から通って来て、熱心にお経を聴いていたそうです。ところが、それから幾年か過ぎ、狸夫婦もすっかり歳を

とり山から通って来る事が出来なくなりました。

当時、元成寺の前を温品方面に小川が流れていて、大雨の度に大水害が発生していました。

狸夫婦は何か恩返しをと、その川の出口で大きな岩に化身して、川の水が温品と福田へ二分して流れるようにし、村人を水害から免れられるようにしたという伝説の岩です。



寄付金・賛助金のお礼

昨年12月、社会福祉法人広島東福祉会 虹の里中井公孝様より、施設開設20周年を迎えられた記念として、地域福祉向上のため、馬木地区社会福祉協議会に50万円の寄付金をいただきました。さらに

地域の皆様から、賛助会員として多数の賛助金をいただきありがとうございます。

賛助金等は、馬木地区社会福祉活動に役立たせていただいています。

賛助会員の申し込みは、随時受け付けています。

一口千円、何円でも結構です。

各町内会長または馬木社会協議会 升川 康仁
(899-8766馬木郵便局)

まで、ご連絡ください。

皆様のご協力をお願いします。

【編集後記】肺炎をおこす新型コロナウイルスによる感染者が世界中に拡大し、日本国内でも感染拡大防止により、大変な状況になりました。確かな情報を聞き、外出時のマスク・咳エチケット、うがいや指先までのこまめな手洗いなどで予防対策を。

健やかな毎日の創造! (気配り) & (木配り)

ハウスビルダー-田中工務店
 馬木2丁目490-24 ☎899-4444

造園・土木

(有)ミヤモト緑化産業

代表取締役 宮本 好司

馬木6丁目1713-3
TEL899-2009 FAX899-3313

心と心をつむぐ
虹の架け橋



虹の里居宅介護支援事業所

担当 二川 ふたがわ

広島市東区馬木二丁目1398-1
TEL.(082) 508-5551