

川本町 老連だより

第 45 号

川本町老人クラブ連合会

令和3年9月発行

事務局 (☎72-0104)

貴方の体力測らせて頂きます

七月三十日(金)、老人クラブ連合会主催の体力測定を開催しました。

握力 ……物を握る力の測定(全身の筋力が予測できる)

上体起こし ……腹筋、背筋の持久力の測定

長座体前屈 ……体の柔軟性を測定
(関節の可動域、体が硬くなるとけがをします)

開眼片足立ち ……バランス能力の測定
(ふらつき度、体重を支える脚筋力がわかる。転倒予防の目安になる)

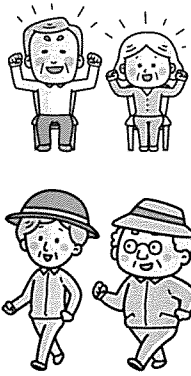
10m障害物歩行 ……敏捷性、コントロール能力の調整力の測定
(動きをコントロールする能力がわかる。つまずきやすさの目安になる)

六分間歩行 ……足腰の強さと全身持久力の測定
(息切れをせず、五分間以上歩き続けることで、総合的な体力がわかる。元気で生活するための基礎体力です)

右記の六項目の評価で、日頃の皆さんの体力を知って頂きたいのです。他人と比べることはないんです。と、いっても隣の人、友達と比べちゃいますよね。柔軟性・俊敏性・歩行速度等、前回と比べてみて下さい。弱っている部分を少しでも強化して頂く目安にして頂ければと思います。

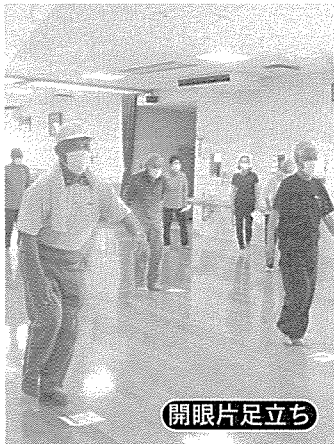
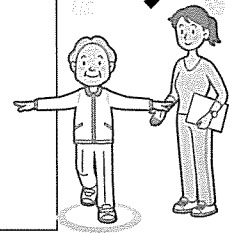
平均寿命が延びている現代、延びている分だけ運動器の低下によって日常生活の自立度が下がってくるといわれています。だからその分運動機能の健康を長く保ち続けることが必要となります。

「ロコモティブシンドローム」とは、体を動かす為に関わる組織器官(骨・筋肉・関節・腱・神経など)の障害により立ったり、歩いたりといった移動機能の低下をきたした状態をいいます。

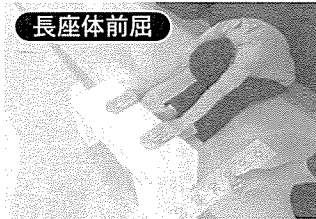


「フレイル」とは、加齢と共に心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が落ちたり、心身の脆弱性が出現した状態をいいます。健康から要介護へ移行する中間の段階をいいます。

こういう状態にならないよう、日々、少しずつ運動をして、骨・筋肉を使う、バランスの良い食事から骨や筋肉をつくる、加齢によって筋肉や骨密度が減ってしまう前に無理をせず少しずつ体を動かし予防していきましょう。



開眼片足立ち



長座体前屈



上体起こし



6分間歩行



10m障害物歩行



握力

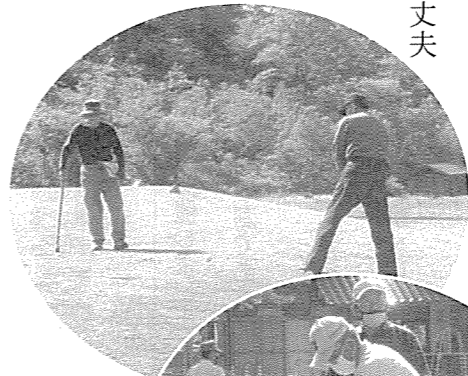
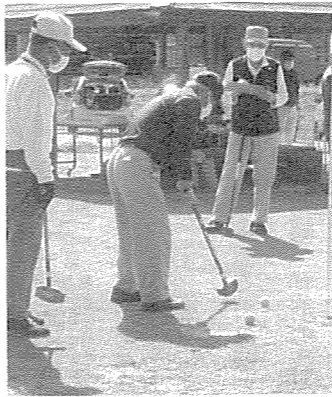
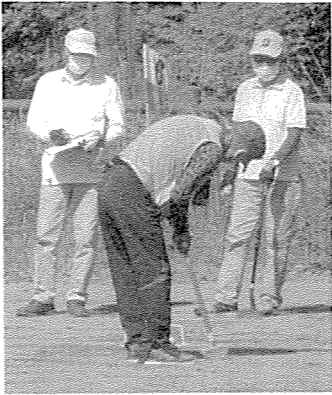
—この老連だよりは、共同募金の配分金で発行しています。—

老人クラブ連合会 グラウンド・ゴルフ大会

第十一回、老人クラブ連合会「グラウンド・ゴルフ大会」を五月二十八日(金)笹遊里(大字川下)で開催しました。良い天気恵まれ会員の皆さんはクラブを持ち戦う戦士になっていました。アップダウンのあるコースは魅力的!。コロナ禍ではありましたが、しっかりとした感染予防対策をしながら、距離をとり、いつもの会話を十分の一に押さえ、水分補給を忘れず、広いコースで日頃の練習の成果を発揮されました。

この大会は、郡大会・県大会の予選も兼ねて開催しています。日頃は、足が痛くてなかなか長いこと歩くことが出来ないと言っておられる会員さんも、この日の足の痛みは何処へやら。約二時間立ちっぱなしの歩きっぱなし。好きなことが出来るということは幸せなことですね。

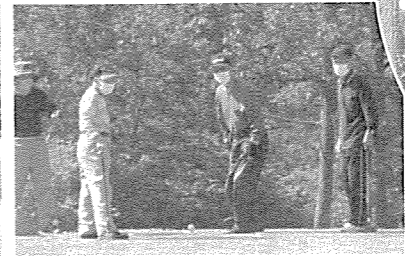
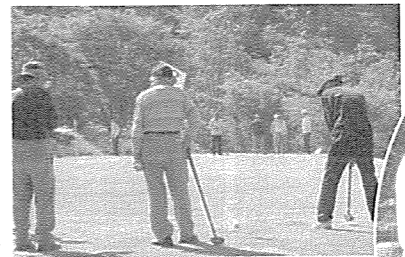
グラウンド・ゴルフ人口は年々増えています。未経験でも大丈夫です。健康づくりと仲間づくりに、是非ご参加下さい。



2位 三谷長寿会
光田 忠正

優勝 弓市寿会
前田 輝子

3位 親和会
清原 金曹



陰・陽を結ぶ三江線

三島寿会 森 脇 登

私の住む川本町川下は江戸時代

幕府の直轄地であった。祖母がよく話してくれたことの一つに、こは石見銀山料で、江の川の向うの因原は浜田藩領で自分らは天領の民だと威張っていたという。たしかに因原は江の川の対岸にあり、浜田藩領であった。しかし浜田藩領であっても、郷田、川本、小原(粕渕)等と同じく江の川の舟運で発展した町であるため、幕府が直轄地として押えていた。

幕府の直轄地である江の川北側

は、当時としては幕府の大きな財産である石見銀山のある大森を中心に一带をおさえていた。そして住民は幕府の直轄地に住むことを誇りにしていたという。また浜田藩との境界である江の川は、当時としては日本海と広島を川舟で結ぶ重要な路線であった。その中継地として川本が繁栄していた。

明治になってからも、川本は県の出先機関の町として、また江の川の中継地として繁栄してきた。

私が小学校一年生のときの昭和

十年秋に、三江線が川本駅まで伸びた。その頃は川舟全盛時代で荷物を積んだ舟が上り下りをし、風があるとき、上り舟は帆を張って運行していた。緑に映える川面に白い帆を張って上る川舟は、それこそ一幅の絵のようにきれいに見えた。その光景は老齢になった今でも忘れられない。三江線が浜原駅まで伸びた昭和十二年頃まで、その光景の一部が見られたのではないかと思う。

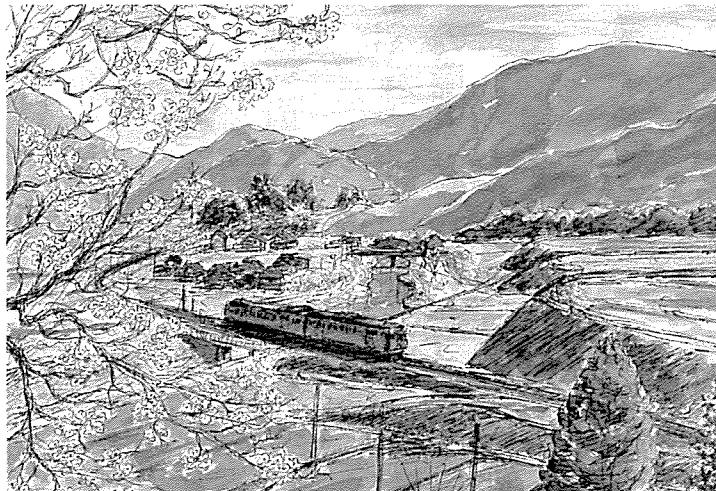
三江線は浜原駅まで伸びたが、戦争が始まったため、昭和十二年工事は中断した。そして戦後しばらくして三江線の工事は再開され、

広島まで直行できるようになった。住民が長い間待望していた陰陽の連絡が鉄道によって完成したのである。

しかしその三江線も平成三十年三月三十一日をもって廃止された。沿線の住民は何とも言えないさみしさに襲われたものである。汽車の汽笛は沿線の人々の時計がわりであったという。その時計がわりがなくなるといふことは農作業をしている人には何らかの影響があったに違いない。

平成三十年三月三十一日は、三江線最後の日であった。私も対岸の汽車がよく見える場所まで行つ

て見送った。そして、これも歴史の一齣だと思いながら。……



追記

現在、会員数が四〇〇名を切り年々減少しています。単位クラブの会長さん等が、会員増に向け、声かけをされています。興味のある方がおられましたら、是非、お近くの単位クラブ会長さんにお声かけ下さい。

今後の予定

今年度は新型コロナウイルス感染症予防対策のため次の事業を中止にしました。

- 第四十六回スポーツ大会
- 文化展
- 坂町・川本町老連交流会

クロリティー大会、ペタンク大会、坂町・川本町老連グラウンド・ゴルフ大会については今後調整。