

## 長生きのコツ伝授します!



森 誠司さん 83歳（東阿倉川一区）

若い頃はつとめる先ごとに倒産してばかり。やっと落ち着いた先で定年まで働きづめ。妻が病に伏せて仕事を辞めた。今は、社協花部、福祉の家、交通安全協会、墓地組合など一杯仕事があるから元気でいられる。

昔一日60本吸っていたタバコは42歳でやめ、一升飲んでいた酒も、今はつきあい程度。妻無き現在は娘達と暮らしているが、洗濯と炊飯だけは自分でしている。勿論、3食決まった時間に食べている。朝はゆっくり起きるが、夜は12時就寝。長生きのコツは朝夕あげる観音経と、妻の好きだった歌を遺影に向かって歌うこと。

58年間妻の手料理に文句を言ったことはないし、今もそう。特に酢の物が大好きで感謝して食事を頂いている。

夜の散歩も始めた。でも一番心がけることは「おしゃれ心と色気」。これが無くなったらおわりかな？

渡邊終子さん 89歳（西阿倉川一区）

大阪で生まれて幼い頃四日市へ。22歳で結婚し、専業主婦の傍ら着物の仕立てを頼まれたことも。愛犬マリの洋服も勿論お手製のリフォーム。

今は大分足が弱ったものの、年2、3回の娘との旅行が楽しみ。

まだ愛用の三輪車でスーパーまで。

昼食は麺類などを自分で作って食べる。

モットーは自分のことは自分ですること。

息子夫婦と同じものを頂き、納豆やヨーグルトは欠かさない、果物も好きで、時期のものを一番おいしく頂く。

昼間はテレビを見ながら、愛犬マリと過ごしたり、たまにウトウト昼寝も・・・ね。



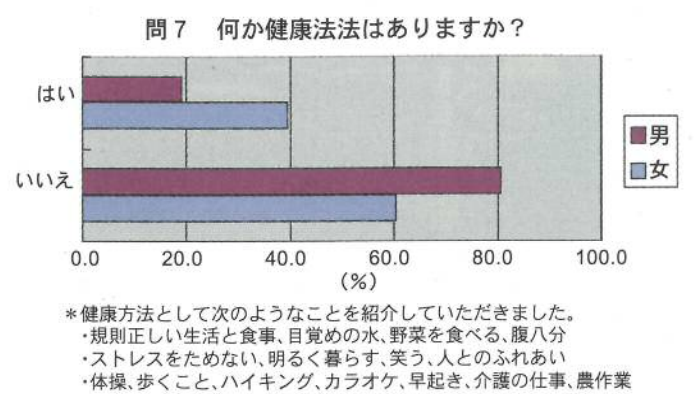
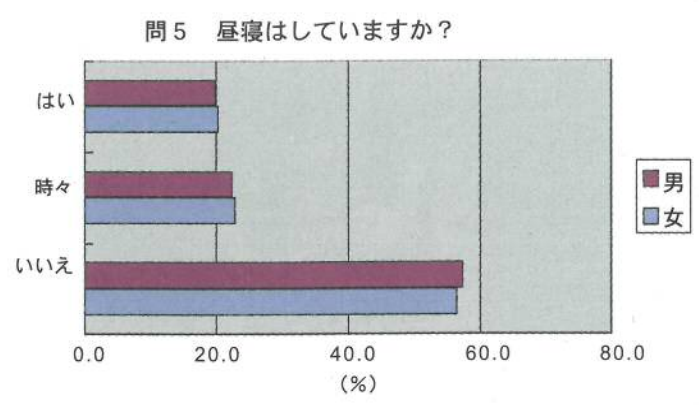
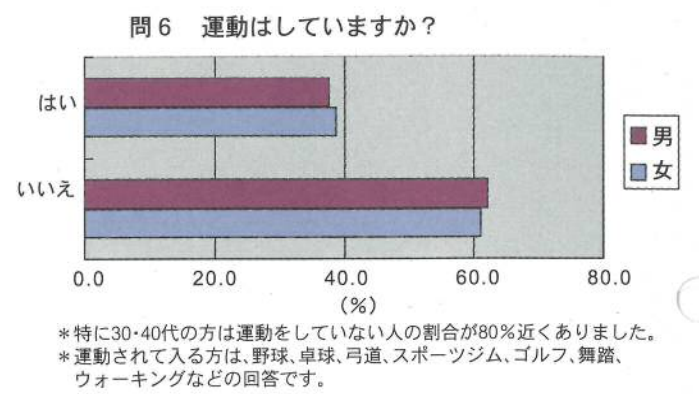
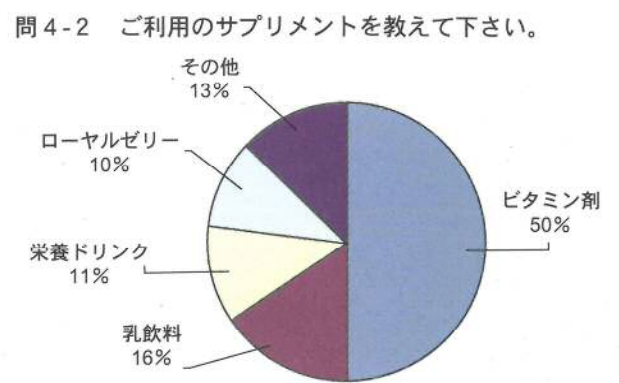
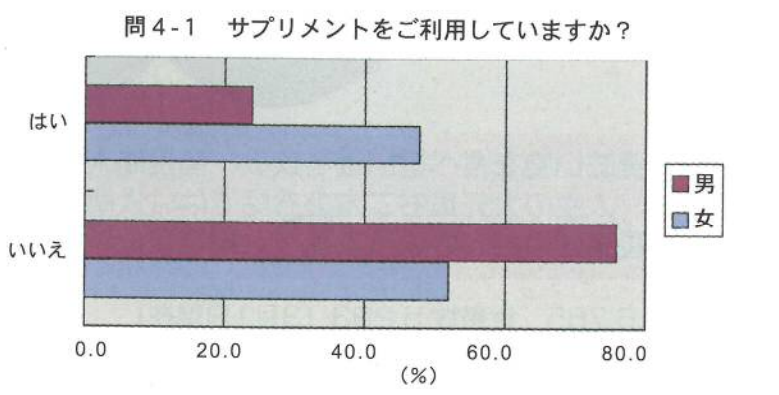
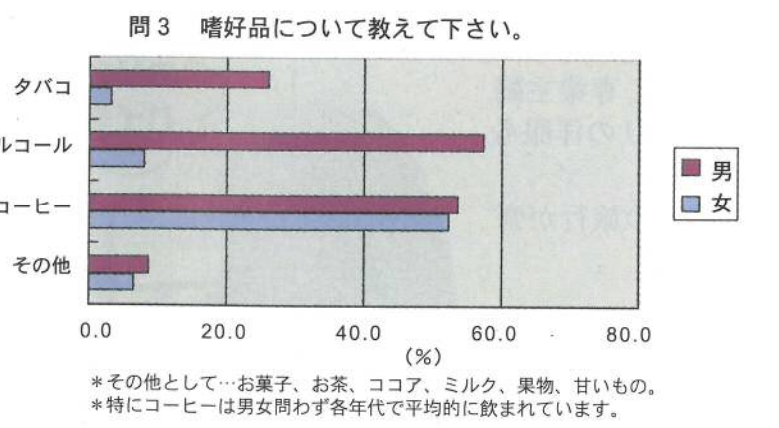
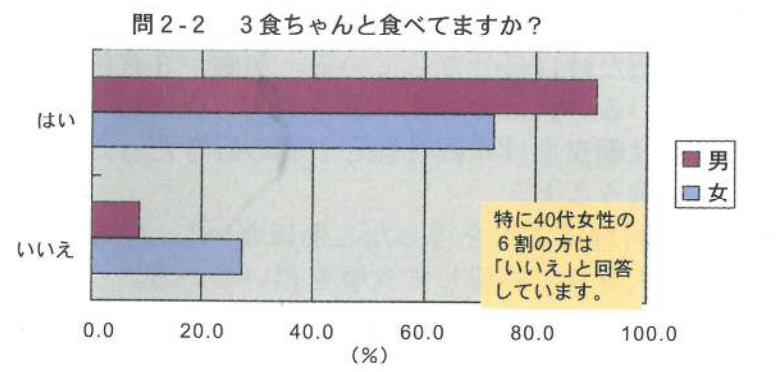
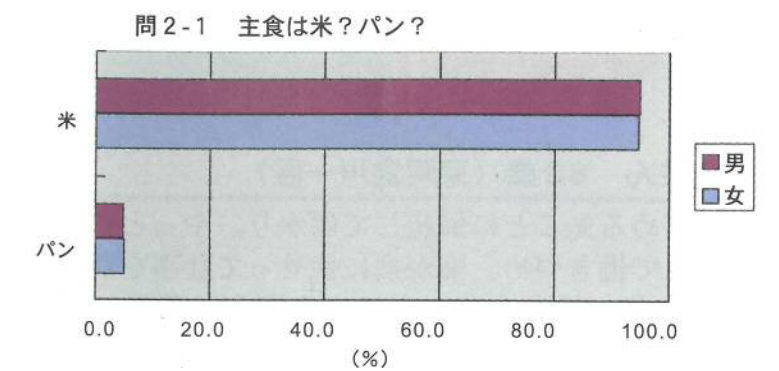
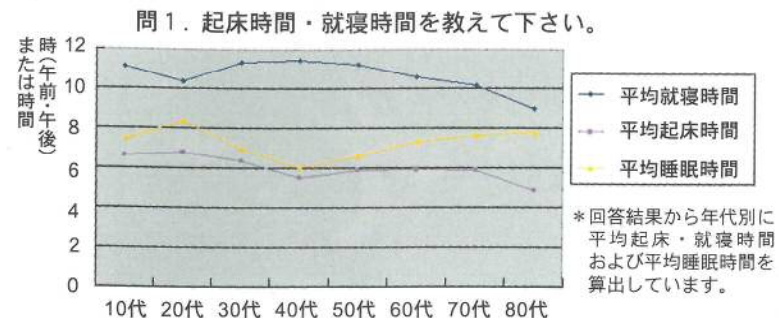
スペインの諺に「人よりも多くそして早く、美味しい物を食べ旨い酒を飲み、借金も人よりも遅く返すのが、健康のコツ」とは言いますが… 人生の大先輩お二方のお話では、人間いくつになっても『生き甲斐』を失わないことこそ、長生きのコツのようです… 編集子

# あなたの健康法はなに?

## 海蔵地区住民の健康意識度はコレだ

### 健康はあたりまえでなく守るもの

(地区運動会でのアンケートより)



### 我が家の健康法

まず、心掛けていることは、早寝早起きとバランスのよい食事、そして適度な運動です。そう思うなか、私は、



風呂あがりと起床時にコップ一杯の水を飲むこと。そして朝の空腹時に息をしながら三分ほどの立ったままの簡単なストレッチをすること、少し前に、巷で流行った朝バナナダイエットを実践しています。始めて4ヶ月ほど経ちますが体重は一キロも減りませんが朝食の手軽さとバナナの抗酸化作用(肌が良いらしい)を期待してやめられずにいます。

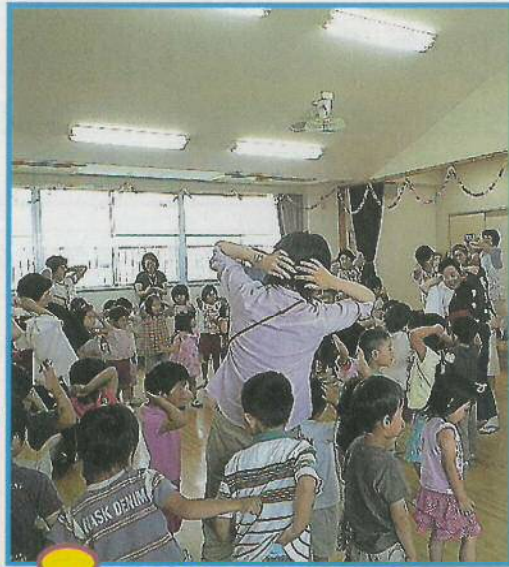
また、お風呂から上がるときに洗面器一杯の水を体にかけてと血行がよくなりポカポカします。今はまだ子どもが小さい我が家では時間と費用を費やさずに手軽で簡単に始められることを実践しています。いろいろな健康法がありますが、なんといい一番大事なのはストレスを溜めない、または溜まっても解消することが重要です。たまには仲間と楽しい時間を過ごし、すこしのお酒を飲むことも良い健康法のひとつだと思います。(30代女性)

### 健康貯蓄のすすめ

あなたにとっての健康とは何でしょうか。「一に健康、二に健康、三、四がなくって五に健康」というといふすぎでしょうか?健康なら何でも出来る、困難にだって立ち向かえる。生活するうえでの資本です。でも、今の世の中は食品偽装などを信じて口にすればよいのか混乱してきます。もはや自分で自分や家族を守らなければならぬ時代に入ります。健康づくりは自らが意識して取り組むこと。ただ健康だと日常はついつい当たり前前に過ぎてしまいがちですが、こんな機会に今一度健康チェックをして健康貯蓄しませんか。アンケート結果も興味津々。働きざかりの三十代、四十代は睡眠も食生活も不規則になりがちです。無理をしないで!働き盛りさん達。若いうちだからこそ、一杯健康貯蓄してください。

また、表紙を飾って頂いたお二人はとっても健康で、自然体で、とにかく素敵でした。自分もこの年齢まで頑張ろうと思うとまだ折り返し点。「明日から頑張るぞ!」と、なんだか元気が出てきました。





海蔵地区運動会



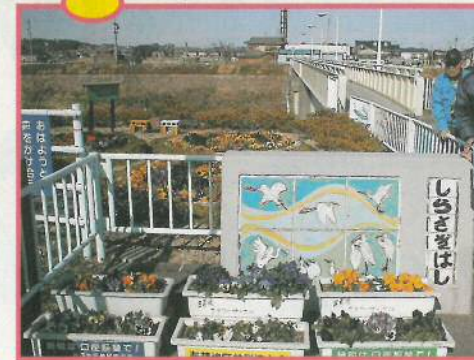
ごみきれいに海蔵川



街角花いっぱい運動



セフティネット挨拶運動



桜まつり



菖蒲まつり



ゴミリサイクル講演会



# ふれあい まちづくり この1年

ニュースポーツ大会



## 変わりゆく・わが街(生活に身近な道路整備事業)

海蔵地区連合自治会の取り組みの中で、平成20年度地区自治会土木要望の一環としての街づくりが行われましたので、ご紹介いたします。

当初、海蔵地区全体での土木要望予算総額は、47件で9千6百万円

四日市市からの回答は、海蔵地区全体で約1千6百万円の予算配付

従来は市役所任せでありました土木要望を、海蔵地区連合自治会で「自主選定組織」を立ち上げて、連合自治会の役員が各地区から出された要望内容の検証をし、事業の選定を行い、地元自治会長の了解を得て、具体的な事業に進めました。

その結果、平成20年度は

- ① 学童通学路整備と学童交通安全を優先
- ② 従来の要望での取残し部分の安全対策
- ③ 交通安全に関する内容を優先



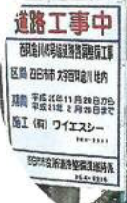
学童通学路の整備と交通安全の一例



カーブミラーの一例



危険箇所の一例





～世代をこえた交流から生まれた力で安全で安心な海蔵のまちをつくろう!～

子どもや女性を巻き込む凶悪事件を防ぐために!



四日市北警察署管内  
交番別 不審者出没件数  
(平成20年1月～11月末まで)



## 中学生対象に不審者対応(護身)教室開催



セフティネット協議会の主催で、山手中学校2年生を対象に、**不審者対応(護身)教室**を開催しました。阿倉川交番からの不審者情報や教育委員会青少年育成指導室からの注意を聞き、最後に日本拳法理事の方々に、まさかの時に役立つ護身術を伝授していただきました。

## 時間帯別不審者出没件数

(背後からの抱きつき・下半身露出・誘拐未遂など)



下校時にご用心!



## 車上ねらいも多発

車上ねらいの被害も阿倉川交番内は最多発生しています。休日あけの早朝にご用心!



## 地域みんなで防犯ポスターづくり&安全マップづくり



山手中学校PTA主催パソコン教室で、セフティネット協議会が中心となり、**防犯ポスター**を作成しました。平成20年には、地区内で16件の不審者事案(だきつかれる・下半身を見せられる・道を尋ねられる)が発生し多数の女子中高生が被害にあっています。

そこで、中高生の保護者の防犯意識を高めるためにパソコン教室での防犯ポスター作りを実施しました。作成したポスターは、**掲示板**に(ゴミ集積所)に貼付しています。

今まで、30代～40代のみなさんに自主的活動をお願い

することは難しかったのですが、本年度からは、**安全マップ作り**にも、多くの方々が参加くださいました。約200名の方々が、ブロックごとに集まり、それぞれで、地域の危険箇所などを調査をしたことで、世代をこえた有意義な交流ができました。3月下旬には、みなさんに**安全マップ**をお届けできると思います。有効活用してください!今後もこのような世代をこえた交流から生まれたパワーで、安全で安心な町海蔵をつくりましょう!





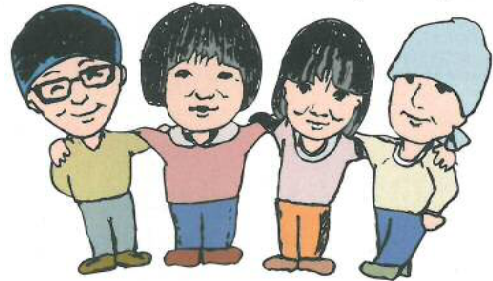
**「やきものたまご」創生塾**  
 焼き物の卵?、玉子焼きならお  
 ばちゃんにも作れるけれど、いっ  
 たいゼンたい何を創生しているの  
 かなと、早速愛用のパバチャリを  
 駆って取材に向かった先は、三重  
 県工業研究所窯業研究室(東阿倉  
 川七八八)。

まず、この塾を始めた目的から  
 説明をしていただく。県内では初  
 めての試みで、萬古陶磁器業界の

将来を担って行く技術者を育成し  
 ようと設けたものであるとのこと。  
 期間は七月から翌年の三月までの  
 9ヶ月間で、ロクロ成形実習と、  
 その他の授業。

では、どのような研修なのか教  
 室をのぞかせていただくことが出  
 来た。部屋には四人の若い女性が、  
 ロクロに向かつて懸命に取り組ん  
 でいた。まず全力を込めて粘土を  
 こねる、ロクロに乗せ、湯のみを  
 形成しては思うようにいかない  
 ぐずし、又作る。何度も、何度も。  
 その真剣な様子と眼差しに、話し  
 かけていいものかどうか、ためら  
 いつつ少し話を聞かせてもらった  
 ところによると、この研修を受け  
 る前は映画制作の仕事に携わって  
 いたが、物造りが好きでという人、  
 コンピュータ

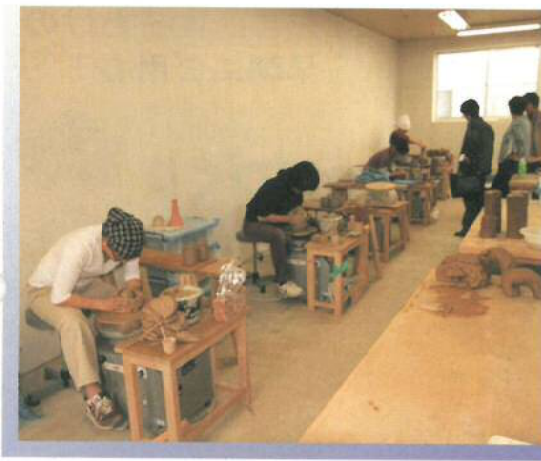
関係の仕事を  
 辞めて来た人、  
 趣味で陶芸を  
 やっていたが、  
 面白くなりプ  
 ロになろうと  
 来た人等、皆  
 いいかげんな  
 気持ちで入っ  
 たのではない  
 ことが伺い知  
 れた。



講師の木村華陀氏からもお話を  
 聞く。

初年度である昨年は七人(男性  
 三名、女性四名)、七人全員が陶磁  
 器メーカーへ就職出来たとのこと。  
 型から作る機械化による量産から  
 方向を変え、手づくりの良さを残  
 して行き、衰退しつつある業界の  
 前進への手がかりとして後継者を  
 育てていきたい。そのために厳し  
 い指導をしているとのこと。去年  
 の卒業生にも言ったことだが、就  
 職して二年間は習ったことを更に  
 続行するように、そうすることで  
 前進への道が開けて来ると。

一所懸命な卵さん達よ、これか  
 らの萬古業界に新しい息吹を吹き  
 込んでください。心から応援して  
 いますよ。



**豆でまめに暮らしまじょう**

**もう一品欲しい  
 ときの常備菜**

**《豆サラダ》**

(イ) 大正金時豆 1袋(200g)

水 3カップ

(ロ) オリーブオイル 大さじ4

食酢 大さじ4

(ハ) 玉ねぎ(みじん切り) 100g

パセリ(みじん切り) 少々

(ニ) ハム(5mm角切り) 2〜3枚

きゅうりピクルス(みじん切り) 大さじ2

パセリ(みじん切り) 少々

つくり方

① (イ) を鍋に入れ一晚漬ける

② ①をそのまま火にかけ、4〜5分  
 間中火で煮、すぐ炊飯器へ移し入  
 れ「保温」で約2時間置く。

③ 茹で枝豆程度の軟らかさがおしい  
 ので、すぐに汁をきり熱いうち  
 に(ロ)まぶす。

④ ③が冷めたら(ハ)を混ぜ合わせる。  
 時間がたつと味がなじむ。これは  
 冷蔵庫で5日間保存OK。

⑤ お好みで食直前に(ニ)を加える。

**《金時豆の甘煮》**

つくり方

① 豆サラダつくり方②へ砂糖200g  
 を加え、少し煮て、しょう油少々  
 を入れむらす。

