

# みんなの健康シリーズ①

今年度は草津学区の皆さんが笑顔で幸せな生活ができるよう、健康に関する情報を提供していきたいと思ひます。今回の第1回目は、

## いつまでも歩ける体づくり

～健康寿命・介護予防を阻害する3大因子～



### 内臓脂肪症候群

メボリック・シンドローム（メタボ）  
内科的な疾病が原因で最終的には要介護に。生活習慣（食・運動）が主な原因で高血圧・糖尿病・高脂血症を発症する。心筋梗塞・脳梗塞、失明、人工透析等により要介護となる。



### 認知症

アルツハイマー型・脳血管疾患などが原因で認知障害が起き、要介護に。生活習慣、特に運動・睡眠との関連が明らかになってきている。



### 運動器症候群

ロコモティブ・シンドローム（ロコモ）  
整形外科的な疾病が原因で要介護に。加齢による運動器の疾病、運動器の機能不全により転倒・骨折→閉じこもり→認知症にも発展する。

適度な身体活動がメタボ・ロコモ・介護の予防改善策である。

身体活動＝人が身体を動かすこと。

「人間の持つ機能は、適度に使えば発達する。

使わなければ退化（萎縮）する。

使いすぎるとけがをする。」

★いつまでも歩き続けられる身体を保つことが健康長寿につながります。



### 秘策

寒い冬を超え、春の訪れを感じる今日この頃であります。冬の間も我が子は酷い風邪やインフルエンザにもかからず、毎日元気に過ごしておりました。

ある日、3歳の娘はのどに痛みを感じたようでした。のど飴ではなく、アイストローチを舐めさせたのですが、これがとても美味しかったみたいで、おやつにアイストローチを欲しいというではありませんか。ですから、「これはおやつじゃないよ、のどが痛い時に舐めるお薬なんだよ。」と教えた瞬間から娘ののどはずっと痛むのでした。

割高ではありましたが、これも元気に冬を越せた要因だと思います。

## お知らせ

今年度の職員です。  
草津市民センター（公民館）

所長 小川 晃  
吉田 啓子  
筈井 文代

草津学区ひと・まちいきいき協議会

事務局長 若山 康弘  
中野 明美  
森 和美

よろしくお願ひします。

市民センター（公民館）でつくしを見つけました。最近見かけなくなりましたが、春を告げてくれているようで、ちょっとうれしくなりました。



## 草津学区

# ひと・まちいきいき通信

草津学区  
出会い街



草津宿

発行：草津学区ひと・まちいきいき協議会  
広報調整会議

事務局：草津市民センター（公民館）  
TEL/FAX077-564-4999

## 平成28年度草津学区町内会長

（敬称略）

町内会	会長名	町名会	会長名
高樋町	齋藤 徹	本二	木村 和夫
上砂原	阪口 耕一	本三	小野田 義徳
砂原町	我孫子 一夫	本四	園内 信善
上東町	石田 建藏	本五	高畑 博
東草津	田淵 美加	本六	田村 茂
東元町	高野 和彦	宮町	辻 哲
元一	島本 幸太郎	西一	吉田 寿雄
元二	田中 千秋	草津団地	高津 修
元三	三好 昇	湖都町	武田 久美
元四	馬場 治	グリーンピア草津	広根 政義
元五	杉田 陸海	ベルヴィ草津	水谷 正博
本一	平柿 宗敏	エルシティ草津	植松 賤雄
川端町	澤井 康之	パールタウン	茶谷 雅之
		草津警察署官舎	横山 賢太郎

一年間よろしくお願ひいたします。 は今年度新規就任

### 今後の主な予定

- 4/18（月）第1回公民館利用者団体代表者会議
- 4/22（金）「脳の健康教室～脳トレ教室～」セミナー
- 5/7（土）まちづくり協議会 評議員会
- 5/11（水）やすらぎ学級開講式「滋賀の自然を子や孫に！」
- 5/25（水）さむしんぐ「オリジナルお香をつくる」
- 5/27（金）ワイがや講座「楽しくクッキング」（実費300円必要）



出来あがった看板を背にする  
秀蓮さんと田中会長

草津学区ひと・まちいきいき協議会では、「ふるさとのある住みよい環境づくり」を目指して、学区内の東海道沿いを中心に「歴史的町並みの保全」を進めています。  
のれんの制作、ふるさと「くさつ」風景の記憶絵の制作に続き、地域ふるさとづくり交付金を活用した看板が3月に完成し、草津市民センター前に掲示しました。  
東海道と中山道が交差する宿場町草津の特色を活かし、『東海道と中山道が  
出会うまち 草津宿』の題字を選定、揮毫(きこう)を草津学区在住の書師、秀蓮さん(くさつブラスターズ)に依頼しました。是非、見に来てください。

まち協 のれん実行委員会

# やすらぎ学級

草津公民館では60歳以上の草津市在住・在勤の方を対象に「やすらぎ学級」を開催します。

テーマ 「学んでガッテン!やすらぎの輪」  
場所 草津市民センター(公民館)  
会費 3,000円(年間)  
(5月11日(水)開講式に徴収します)  
お申込み・お問い合わせは草津市民センターまで  
TEL/FAX 077-564-4999



月日	学習内容
5/11	開講式「滋賀の自然を子や孫に!」
6/8	若さを保つ食生活
7/13	大事ですよ!お薬手帳
8/10	環境講座
9/14	館外研修(行先未定)
10/12	騙されないよ「悪質商法」
11/9	民謡と三味線
12/14	ちぎり絵で干支作り
1/11	健康講座
2/8	骨とカルシウムを知る
3/8	修了式

# さむしんぐ

~知りたいこと いっぱい~

草津公民館では60歳以上の草津市在住・在勤の方を対象に開催します。

日時 平成28年5月25日(水)~  
平成29年2月22日(水)  
毎月第4水曜日(全10回)  
場所 草津市民センター(公民館)  
受講費 1,500円(別途実費要)  
定員 30名程度(申込多数の場合抽選)  
申込み〆切 4月30日(土)

お申込み・お問合せは草津市民センターまで  
TEL/FAX 077-564-4999

※詳しくは町内回覧、チラシをご覧ください。

たくさんのご応募をお待ちしています。



ボランティアグループ「結の会」では、今年度「ワイワイがやがや同じ学区の人と楽しいひと時を過ごす」をテーマに活動します。  
年間4回、講座とおしゃべりタイム2回、楽しいクッキングを2回計画しています。  
どなたでも参加できますので一度参加してみませんか?第一回目は  
日時 5月27日(金) 10時~12時  
場所 草津市民センター(公民館)調理室  
費用 300円(実費)  
内容 たこ焼き(お好み焼き)パーティーとおしゃべり

## ワイワイ講座(結の会)



正式名称は「草津学区子ども会指導者連絡協議会」といいます。  
夕焼け天使(宿泊研修)や料理教室などのほか、各団体様主催のイベントにも参加お手伝いさせていただきます。  
子ども達の参加イベントには、学区子ども会より各町内子ども会へ連絡し、皆様にご案内いたしますので、本年度も多数のご参加・ご協力よろしくお願いたします。

## 草津学区子ども会

## 各種団体からのお知らせ

### 民生委員児童委員協議会

民生委員児童委員の日  
**「あなたもわたしもチャレンジャー!」**  
~みんなであたらしいことにチャレンジしましょう~

日時: 5月15日(日) 10:00~13:00  
場所: 草津小学校体育館 運動場  
対象: どなたでも参加できます

- ・自転車シミュレーター・もぐらたたき
- ・科学実験・じゃんけん大会等

※詳しいことは後日チラシを全戸配布します。



## 絵本の広場

「絵本の広場」は絵本の読み聞かせなどで、子ども達や子育て(孤育て)中のお母さん方の、ほっこりできる場所の提供をしています。又、ミニ講座や水遊び、クリスマス会、節分、ひな祭りなど季節の遊びも企画しています。

日時 毎月第2・4木曜日  
10:00~11:30  
場所 草津市民センター 和室  
対象 0歳児~未就園児とお家の方  
費用 無料  
主催 草津学区民生委員児童委員協議会  
問合せ TEL077-564-4453(竹谷)



「脳トレ教室」セミナー  
日時 平成28年4月22日(金) 午前10時~  
場所 草津市民センター(公民館) 集会室  
参加費 無料  
〆切 4月21日(木) 17時まで

「脳トレ教室」  
日時 平成28年6月3日(金)  
~11月18日(金)  
毎週金曜日 午前10時~11時 全24回  
場所 草津市民センター(公民館) 研修室  
定員 12名程度(先着順)  
6か月とおして参加していただける方  
申込期間 4月23日(土) 10時~  
5月14日(土) 17時  
※詳しくは町内回覧、チラシをご覧ください。



草津学区ひと・まちいきいき協議会では「脳トレ教室」の受講生を募集します。脳に刺激を与えトレーニングすることで認知症予防などに効果があり、健康でいきいきといつまでも過ごせるようになります。