

# 東大宮すぽくら通信

第6号：平成17年4月

編集・発行

東大宮スポーツクラブ

TEL

090-7380-3256



発足して一年半。やっとハイハイ出来るようになったクラブに、シンボルマークが出来ました。『人々が手を差し延べて、暖かい町づくりを』の思いで作られました。原作は、東大宮で生まれ育った、19歳の女の子です。又ご意見を下さった多くの皆さん、レイアウトして下さいました。これからも、このマークを胸に独り立ち出来るよう頑張っていきたいと思えます。クラブはスポーツや文化活動を通して、皆さんと共に、「お互いの健康、暖かい仲間づくり、明るい地域づくり」を目指して行きます。



## チャレンジデー 挑戦 5月25日 (水)

午前0時～午後9時  
15分間以上の運動をしよう!

**チャレンジデーとは**、毎年5月の最終水曜日に世界中で実施されている住民参加型のスポーツイベントです。午前0時から午後9時までの間に、15分間以上継続して何らかの運動やスポーツをした住民の『参加率(%)』を競い合います。国内では12回目の開催となった「チャレンジデー2004」では、北は北海道、南は沖縄に至る97カ所で実施され、984,000人もの人達がこのチャレンジデーに参加しました。今年「チャレンジデー2005」は、77カ所の市町村、地域が競い合います。東大宮地区も、東大宮スポーツクラブを中心に初挑戦します。一日の内15分間運動をして頂くだけの競技です。当日は、あちらこちらで体操や、太極拳、グラウンドゴルフ、歩こう会、ラジオ体操等など行う予定です。皆さん是非参加してください。自宅でも結構です。15分以上運動したならば、是非報告をお願い致します。東大宮地区全員で頑張ろうじゃないですか!!

対戦相手は、久留米市の田主丸校区です。人口21,000名の区ですが、昨年は85%クリアしたそうです。中々手強い相手! 我が地区は初参加ですが、85%目指して頑張ります。東大宮地区の人口は、18,769人で登録してあります。15,000人以上の参加を目指したいですね。参加方法等詳しい事は、チラシを配布します。又、ポスターも掲示致しますので、ご覧ください。東大宮地区全体で挑戦します。その日、たまたま地区にいらっした方もOK。勤めていらっした方もOK。皆さんの参加をお待ちしています。



■ 最近知った情報ですが、いいなーと思って記事にしました。 ■

## ビオトープってなに?

バイオ トープ  
**BIO + TOP**  
生きもの 場所

### 地域の野生の生きものたちがくらす場所

学校ビオトープ、ビオトープ管理士、ビオトープ事業やビオトープ・ガーデンなど、最近よく耳にするようになった「ビオトープ」という言葉。 その意味は・・・

「ビオトープ」とは、近年ドイツで造られた言葉で、「BIO（バイオ）」が「生きもの」、「TOP（トープ）」が「場所」という意味です。つまり、簡単に言ってしまうならば、「地域の野生の生きものがくらす場所」ということになります。

さまざまな種類の生きものが生きていくためには、それぞれの地域がもともともっている多種多様なビオトープが必要です。ところがこれまでは、世界中のどこの国でも現代の世代の都合だけで国づくりやまちづくりが行われ、ビオトープが次々に壊されてきました。もちろんわが国も例外ではなく、大戦後の復興期や高度経済成長期、バブル経済などの時期に、人間中心、特に大人にとって都合の良いまちづくりが優先され、ビオトープがどんどん壊されてきました。

環境の時代とも言われる21世紀においては、残されている健全なビオトープを可能な限り守り、失われたビオトープを積極的に回復させていくことが必要です。また、ビオトープはポツポツと島のように残すのではなく、互いにネットワークさせて、生きものたちが自分で移動できることが大切です。

言うならば、一人ひとりが身近なビオトープを守るとは、地球全体の自然を守ることにつながるのです。

みんなで、考えていきませんか！

●学校ビオトープの意義

The meaning of a school biotope



子どもに 自然を  
まちに 活気を取りもどします。  
全国学校ビオトープ・ネットワーク

#### A 生きもののオアシスを作ります。

学校などの校庭とその周辺に地域の自然をモデルとしたビオトープを復元することによって、身近に自然と触れ合うことができます。また学校ビオトープが全国に広がることによって、この小さな「生態系」のネットワークが、日本の自然再生に大きく貢献します。

#### B「いのち」とふれあう教育

学校とその周辺にビオトープをつくることによって、子どもたちは野生の「いのち」と直接ふれあう事が可能になります。その事を通じて自然の仕組みを体験し、命の大切さを学ぶだけでなく、他者への思いやりの心を育てることができます。

#### C 地域と一緒に歩む学校づくり

学校ビオトープづくりは単に学校だけではなく、地域住民の理解と協力、行政や企業の支援も必要です。そのため、学校ビオトープづくりは地域ぐるみのパートナーシップ実現のきっかけとなって、まちづくりにも発展します。

# ■ こんな記事が出てました。地域に関連する部分を抜粋しました。 ■

## 1、「介護予防10カ年戦略」の策定（計画案の段階です）

国は「介護予防10カ年戦略(仮称)」を策定し、政府一体となった取り組みを進めます。「介護予防・健康増進」を医療、保健、介護の重点分野に位置付け、計画的な基盤整備、設備の配備、人材の育成を進めます。

## 2、「介護予防10カ年戦略」の目標

・この「介護予防10カ年戦略」によって、高齢者人口に占める要介護者比率の減少(3割減)をめざします。(平成15年12月現在約15.5%を、10年間で10人に1人を目標に)  
※(参考)要介護者：平成15年12月 約376万人

## 3、「介護予防10カ年戦略」の主な取り組み

### (1) 介護保険に新たな介護予防サービスの創設

・介護保険制度における要支援や要介護1の方、要介護状態になるおそれのある虚弱の方々(約100万人)を対象に新たな介護予防サービスを創設します。

### (2) 介護予防サービス拠点を“歩いて行ける”場所に整備

・地域において、歩いて行ける介護予防サービス拠点を以下の目標で整備します。  
(第1段階)平成20年度までに、中学校区に一つ(約1万カ所)整備します。  
(第2段階)平成23年度までに、小学校区に一つ(約2万3000カ所)整備します。

### (3) 筋トレなど効果のある介護予防プログラムの開発と設備の配備

・筋カトレーニングなど、効果のある介護予防およびリハビリプログラムを開発します。・トレーニング機器等を早急に整備します。また、地域における水中運動用の温水プール等の施設を活用し、介護予防の取り組みを推進します。  
・一人一人の高齢者の特性に合わせた介護予防の取り組みをサポートする人材(健康スポーツ医、健康運動士など)を介護予防サービス拠点に配置します。

### (4) 総合型地域スポーツクラブの推進と高齢者健康メニューの追加

・総合型地域スポーツクラブを推進し(5年間で全市区町村、10年間で全中学校区約1万カ所)、その機能を活用して、高齢者がスポーツに親しみやすい環境づくりを進めます。・高齢者健康づくりのメニュー、筋カトレーニングの機能を充実するための機器の整備と人材の配置を進めます。



## ご存じですか！



合併に伴い、市内全域に「地域自治区」が設置されます。現在の支所と支所の無い中央も5～6カ所に区割りされる様です。今後は、その「地域自治区」単位に事務所が出来、地域の代表で構成する「地域協議会」とで、住民自治の充実、行政と住民の連携による協働活動の推進を図る事が目的となる様です。「地域づくり」は、地域住民の手で作り上げていくと言う事です。東大宮と大宮で一つの地域自治区となる予定です。

# ～寝たきり予防の第一歩～

## 健康なうちに自分の生活を見直そう

### ☆ 寝たきりにならないために

寝たきりを防ぐには、第一に、寝たきりの原因となる脳卒中や骨折などのケガをしないことです。今までの生活習慣を見直し、適度な運動とバランスのとれた食生活で、病気に負けない体づくりに心がけましょう。

### ☆ 脳卒中の予防

脳卒中は寝たきりの原因の約四割を占め（表1）、障害として片側の手足のマヒや言語障害などが生じます。脳卒中の原因は、今までの生活の中にあります。健康に気を配った生活をしていますか？毎日の生活を振り返ってみましょう。（表2）

（表1）寝たきりの原因は？

脳卒中	37%
骨折・転倒	12%
リウマチ・関節炎	5%
心臓病	4%

（表2）脳卒中予防チェックポイント

- 体が重く感じませんか
- 自分の血圧を知っていますか
- 塩分を取り過ぎていませんか
- 野菜や果物を毎日とっていますか
- ストレスや疲労がたまっていませんか
- 酒の飲みすぎや喫煙の習慣はありますか
- 冬には寒さ対策をしていますか

### ☆ 骨折の予防

バランス感覚や視力の衰え、関節が固まることが原因で、ちょっとした段差で転倒して骨を折ってしまうことがあります。

骨折や転倒を予防するため、今までの生活習慣を振り返ってみましょう（表3）。

（表3）骨折予防チェックポイント

- 牛乳や野菜などカルシウムやビタミンを十分とっていますか
- 運動をしていますか
- 階段や廊下の照明は十分明るいですか
- 室内の整理整頓ができていますか
- 不安定な家具はありませんか
- 履き物にも注意をはらっていますか
- 動きやすい服装をしていますか



運動は、健康を維持・増進するために欠かせない要素の1つです

### 健康維持・増進に向いてる講座

太極拳 : 水曜日 9:30~  
ダンベル体操 : 金曜日 19:30~

健康体操 : 火曜日 10:00~  
太極拳 : 木曜日 9:30~  
グラウンドゴルフ : 木曜日 9:30~

### 【編集後記】

日一日と暖かくなって来ていますが、花粉症の方、いかがですか？ところで、福岡地方の地震、大変でしたね。福岡市は固い岩盤の上にあるから、大きな地震に対してあの被害だったのですが、もし宮崎だったら？海岸平野の宮崎は地盤が柔らかいのもっと大変な事に！地震対策をしっかり行いましょうね！！事務所も地震に倒れないよう、台風飛ばされないよう、大川建設さんに固定をして頂きました。大川建設さん有難うございます。今年は安心して過ごせます。

