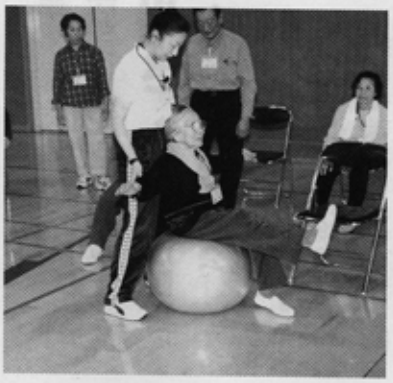
健康な体づくりは日々の継続から
「転倒・寝たきり予防プログラム」フォローアップ運動教室

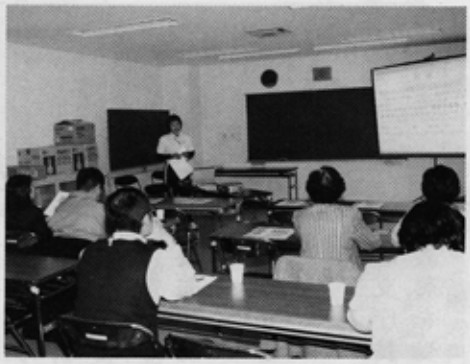
昨年2月、全国480ヵ所ある地域海洋センターにおいて、一人でも多くの高齢者が転倒を防ぎ寝たきりにならず健やかで元気な日常生活をめざすためB&G財団が推進する「転倒・寝たきり予防プログラム」の拠点となるモデルセンターとして全道では初めて認定された当町のB&G海洋センターで3月2日、B&G財団の指導で「転倒・寝たきり予防プログラム」運動教室が開催されました。

はじめに、近藤豊幸町教育長から「当町の高齢化率は37%を超え、全国平均をはるかに上回っています。この事業は、B&G財団から健脚度測定機材等の支援やノウハウの提供をいただきながら実施しています。今後も教育関係のみならず保健福祉関係者と連携しながら安全で的確な運動指導に取り組んでいきたい。」との挨拶がありました。



教室には、町内の64歳から95歳までの高齢者約20人が参加し、体をならすストレッチにはじまり、ウオーキング、バランスボールやゴムひもを使った筋力トレーニングに取り組みました。

また合わせて同事業の概要説明が行われ、町体育指導担当者や保健・福祉・介護担当者が多数参加。指導のノウハウについて学びました。



今回指導を行ったB&G財団指導者養成課の大関課長代理は、「今後の事業展開を図るうえで、教育と福祉など個々で対象者を限定した取り組みによるのではなく、関係事業が一体化することによって多角的な角度から地域全体の高齢者に対応でき、町全体の介護予防に取り組むことが可能になると考えます。また予防には、日々の継続が一番大切であり、高齢者に対して日常の生活リズムの中に、簡単な体操や栄養ある食材などの情報提供を今後期待します。」と話してくれました。

積丹の漁業を守ろう！
余別小学校児童が地球温暖化防止をPR

このたび余別小学校（澤辺実校長、児童13名）の5年・6年生児童6名は、総合的な学習の一環として、地域の主要産業である漁業の著しい不漁から「地球温暖化と町の漁獲量の減少」を中心とした学習に取り組んできました。

これは、児童の親が漁師または漁業関係者ということもあり、積丹の漁業を守りたい「豊かな余別に」をテーマに掲げ、研究したものです。

児童は、水産研究機関への取材やインターネットを活用した調査などを行いながら理解を深め、地球温暖化の影響から、海水温が上昇したことが、漁獲量減少の一因であることを究明。地球温暖化防止の重要性について認識を深め、自分たちに何かできることはないだろうかと考え、児童それぞれが手作りポスターを作成し、漁協や郵便局などに掲示し町民への啓発活動を行いました。

児童らは、「無駄なエネルギーを出さないことが必要」「温暖化防止にどのような絵や言葉がインパクトがあるのか苦労した」「将来は漁師を継ぎたい。だから今からの取り組みが大切」などそれぞれの思いを込めポスター作成にあたったそうです。

また、『自分一人どうってことない。』という気持ちではなく、『一人ひとりの心がけ』が大切ですので、皆さんのご協力をよろしくお願いします。」と話してくれました。

届け！交通安全への思い
積丹町商工会女性部「愛の鈴」寄贈

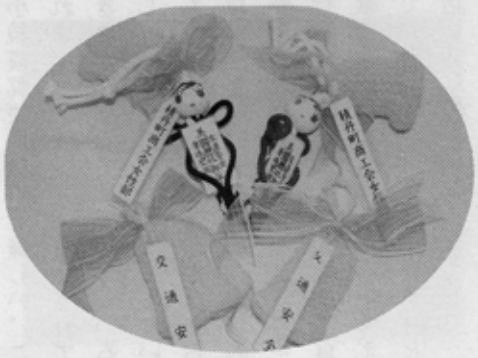
雪解けが進み、春の足音が近づいてくるこの時期、真新しいランドセルを背負った新入学児童が心躍らせて登校します。また道路環境も良くなることからスピードの出し過ぎによる交通事故の多発が懸念されます。

積丹町商工会女性部（葛西幸子部長、部員48名）では、交通安全への願いを込めた「愛の鈴」と新入学児童へ贈る「交通安全のお守り」を、町を通じて4月に新入学児童へ毎年贈っており、今年も3月13日に葛西部長ほか2名が役場を訪れ寄贈しました。

昭和53年から続けられているこの「愛の鈴」の寄贈は、女性部の皆さんが手作りでコツコツ製作されたもので、この日は、新一年生へのお守りを含めた約200個が、益子町長へ手渡されました。

この交通安全への願いを込めた「愛の鈴」は全国的に行われていますが、近年は製作者の高齢化などにより取り組む団体が減ってきています。

葛西部長は、「新入学児童がランドセルに『愛の鈴』をぶら下げて元気に登下校している姿を見かけるとうれしさと同時に交通事故には気をつけてほしいと願っています。尊い生命を一瞬で奪う交通事故の発生は地域全体の悲しみです。

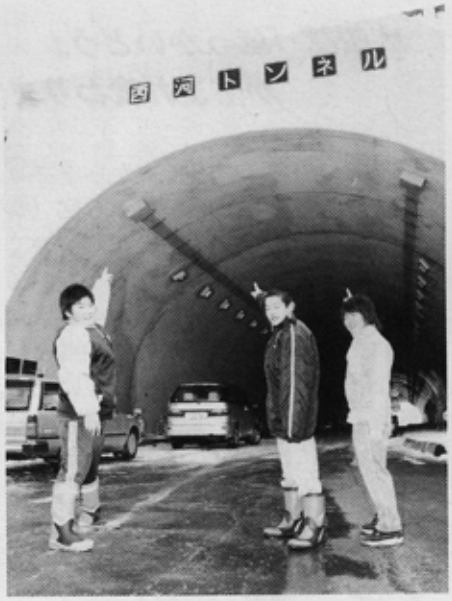


この鈴は、部員みんながかけがえのない生命の大切さを一本一本の糸に託しながら丹精込め、この町から交通事故の絶滅を願い製作しています。これからもできる限りこの『愛の鈴』は続けていきたいです。」と力強く話してくれました。

商工会女性部では、毎年春と秋の交通安全運動期間に合わせ、街頭啓発を行い、ドライバーに「愛の鈴」を配布し安全運転を呼びかけています。

この黄色い「愛の鈴」がいつまでも交通安全のシンボルとしてこれからも輝き続けることを願っています。

ぼくたちの文字がトンネルに！
銘板製作で野塚小学校に感謝状



3月10日に西河トンネルの供用が始まりました。

小樽開発建設部小樽道路事務所は、地域のトンネルとして記念に残るものにしてほしいとの思いから、同トンネルの銘板の文字製作を野塚小学校児童に依頼、3月9日に、そのお礼として児童3名に感謝状と記念品が贈られました。

贈呈式では、高島小樽道路事務所長から、「この文字は、トンネルと共に約50年使われます。銘板は将来にわたって思い出に残る、タイムカプセルのようなもの。これからは、皆さんの文字が道路の安全をいつまでも見守り続けてくれることでしょう。」と謝辞を述べました。

この文字は、同小学校の4年生から6年生の児童3名が製作。児童らは、完成したトンネル内部を小樽道路事務所の職員から工事の概要について説明を受けながら一足早く見学し、改めて自分たちの製作した文字がはめ込まれた銘板を眺め「自分の書いた字が銘板になってうれしかった。良い思い出になりました。」と話していました。