



第 39 号

発行日：令和2年10月15日
 発行：一中地区市民委員会
 編集：文化広報部会
 事務局：一中地区公民館内
 TEL：029-821-0104
 世帯数：9,275戸
 人口：19,337人
 (令和2年9月現在)

食生活改善推進員の活動について

土浦市食生活改善推進員協議会
 一中地区支部長 飯田 邦子

食生活改善推進員（愛称 ヘルスメイト）は、「食」を通じた健康づくりを推進するボランティアです。

現在、市内には一三四名の推進員が、健康づくりの案内役、世話役として、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、各地区公民館で健康づくりのための料理講習会を開催する等、楽しく活動を行っています。

ここ一中地区では、十七名の推進員が月一回定期的に集まって研修会等を実施しています。

普及事業としては

- ①支部独自の普及事業
- ②中央研修からの普及事業
- ③運動普及推進員とのタイアップ事業

等を行っています。具体的には、「毎日プラス一皿の野菜！ おいしく減塩一日マイナス二グラム」などのテーマを基に料理講習会を開催しています。身近な材料を活かしてバランスの良い食生活の普及に努めています。

さらに、一中地区公民館まつりには、豚汁の提供や支部独自の普及事業として、その年々でテーマを決めての試食会、アンケート等を実施しています。また、公民館からの依頼によりチャレンジクラブの料理講習会を行っています。その他、ハスを利用するの郷土料理、ハッスル中華まん等を学んでいます。



令和2年8月 講習会
 「高野豆腐でフレンチトーストもどき？」

今年は、新型コロナウイルス感染症の影響により実習することが出来ませんが、ユーチューブや市のホームページ等で料理の紹介をする予定です。

私たちヘルスメイトは、これからも食生活改善を通して健康増進及び食育の推進を図ってまいります。

来年度は、食生活改善推進員の養成講習会を実施する予定と聞いております。興味をお持ちの方は、ぜひ、参加してみてください。大歓迎です。



チャレンジクラブ バナナケーキ作り（昨年度）



令和2年8月 講習会

みんなの広場

人の心まで蝕む感染症

文京町 橋本久美子

団塊の世代で戦争を経験しない私達にとってこの十年、東日本大震災、大規模災害、そして今回の世界的な新型コロナウイルス感染症に遭遇することとなりました。東日本大震災以来、避難グッズは直ぐに取り出せる所に置き、水、カセットコンロとボンベの買い置きと準備していました。

ところが、ここに来て一月以降の新型コロナウイルスの蔓延です。遅くとも七月位におさまるだろう、と簡単に考えていましたが、皆が知っている芸能人が相次いで亡くなる頃から、この感染力と新型コロナウイルスの恐ろしさを改めて考えさせられました。

子供達は東京、横浜に住んでいるため、五月の連休はもちろん、お盆も帰ってくるな、と言わざるを得ませんでした。本人たちは「かかってないから大丈夫」と言いましたが、「東京・横浜ナンバーが止まっていたら、村八分になるからダメ。」と断りました。自分は感染症にかからないのは勿論、「人にうつさない」事が一番です。

そのため、民生委員児童委員をしている私は、一人暮らし高齢者の訪問は特に気を付けています。長寿会、シルバーリハビリ体操教室も中止になり、私達もなるべく外へ出かける機会を作りだしてあげたいのですが、「不要不急の外出は避けてください」と言っているので、訪問先の皆さんは、毎日、テレビと新聞とにらめっこしているから、足の筋力が落ちていっていると言っていました。

次男が大阪へ転勤になりましたが、東京から転校してきたと言うと学校で子供がいじめられるかもしれないと、単身赴任しました。

一方で、岩手・青森でもコロナ感染した方への誹謗中傷があり、他県ナンバーの車を傷ついたり「自粛警察」などと、嫌な言葉もあり、人の心までギスギスさせ、本当にコロナ感染症は単に病だけではなく人と人との心まで分断させるのだとつくづく思いました。

早く終息し、多くを望みませんから行きたい所へ行き、会いたい人に会っておしゃべりし、消毒、マスク、ソーシャルディスタンスをしなくて済む普通の生活に戻りたいです。

自動車の左折時の運転スタイル

穴塚 佐藤 春治

最近、自動車を運転していて気になる行為を見かけることがあります。それは、左折する時のことです。車の頭を右に大きく振って大回りする車を見かけます。左に曲がるためにウインカーを出しているにも拘わらずその車は右に動くので、周囲の方達は右折するものと勘違いしてしまいます。狭い道なら対向車に迷惑をかけ、ぶつかりかねません。

このように大回りする行為が起きる原因は、まず、左折時の速度が出すぎることです。道路交通法では、「左折時は徐行しなければならぬ」と規定しています。徐行して左折に移れば大回りする必要はありません。

もうひとつ考えられる大きな原因は、前輪より後輪が左の内側を通る内輪差により左側のボディを傷つけてしまうかも知れない、という恐怖感が考えられます。内輪差は誰しもが怖いものですが、「左側の空き具合」と「ハンドルを切るタイミング」を意識すれば左折の不安は解消されます。これは自動車教習所等で教わった基本を思い起こせば解決するでしょう。



道路交通法でも、「できるだけ道路の左側による」と定義されています。その時には左側は1m以内を目安にします。このようにすれば自転車や、ミニバイクが進入はしてきません。

これを実践するには、路側帯（または車道外側線）を示す白線を利用するとよいでしょう。教習所等で教わったことを思い起こして、まずは運転席から見て、ダッシュボード中央付近に白線がくるように自車を左に寄せると、左側の空きは道路の端から約1mに。その後、左ドアミラーが曲がり角に差し掛かったタイミングで、車のボディと縁石などの間隔を目視しながら、歩行者や自転車の巻き込みに注意しつつ、左にハンドルを切ります。その際は徐行が大原則です。速度が出ているとハンドルが切れ遅れて曲がり切れなくなります。

この際、切り始めのタイミングが不安なら、後方の安全を確認して、一度止まってからハンドルを切り始めてもかまいません。コツは最初に大きく切ることです。そして、ハンドルを戻しながら内輪差を小さくすることで左折しやすくなります。

なお、車種によって内輪差は異なります。以上簡単ですが紹介した目安となる位置を参考に、自分の車でしっかりと確認下さい。くれぐれも安全運転に心掛けましょう。

「夏休みの思い出」

桜町四丁目 一 中七年 福山 樹璃

新型コロナウイルス感染症で、私たちの生活は大きく変化してしまいました。

そんな今年の夏休みの思い出は、土浦市の水泳プールである「ビューナックアクアパーク水郷」に行ったことが一番記憶に残っています。

今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で開放されないと思っていましたが、先生から市内中学生以下を対象にして開放されるというお話を聞いた時は、とてもうれしい気持ちでいっぱいになりました。

「ビューナックアクアパーク水郷」

に行くと、スタッフさんがフェイスシールドを付けていたり、入場をするために体温を計ったり、休憩時間には、マスクを着用するなど去年までとはまるで違う光景でしたが、感染防止がしっかりと行われていて安心しました。



今年は、ウォーター 슬라이ダーが使用禁止になっていて残念でしたが流れるプールで友達と浮き輪に乗ったり、泳いだり、もぐったりして、とても楽しかったです。

多目的プールでは、友達とビーチボールで遊んだり、鬼ごっこをすることができました。

ビーチボールを上手に蹴とばせた時は、スッキリしてとても気持ち良かったからです。

三月から、新型コロナウイルス感染症の影響で、友達ともなかなか遊べていなかったのが「ビューナックアクアパーク水郷」の開放は、私にとって心に残る夏の思い出になりました。

地域医療の歴史

大正八年のスペイン風邪

中央二丁目 奥井登美子

「きょうは、お祖父さまの命日。お花を忘れないであげて下さい」

兄の奥井勝二から必ず電話がかかってくる。外科医の兄は千葉大学教授。成田日赤病院の院長をしていたこともある。超忙しい人なのに、祖父の死は、兄の頭から離れないようだ。

祖父の平沢有一郎は、明治二五年の薬剤師国家試験、茨城県内初めての合格者であった。有一郎は北里柴三郎を尊敬し、当時、北里が福沢諭吉の援助で創設した、日本で初めての結核療養所「土筆ヶ岡養生園」に勤務した後に、奥井家に入って、薬局を造った。

娘の教育も国際的で、長女の奥井志つ（姑）は東京の学校で外国人から直接英語会話を習得、外国の大学に留学する夢を持っていた。しかし、大正八年、流行のウイルス性疾患のスペイン風邪の第二波に感染、五三歳で亡くなってしまった。

母は泣く泣く留学をあきらめ、薬剤師の免許を取得し、薬局を継ぎ、妹たちを育てた。祖父のスペイン風邪の非業の死は、奥井家にとっても、存亡の危機であつたらしい。

父親を亡くし、外国留学の夢を絶たれた姑はスペイン風邪が、しゃくで、憎らしくて仕方がないと、生前、よく私に、当時の、土浦での医療崩壊の実情をおしゃべりしてくれた。

「消毒薬は？」

「消毒薬は石灰しかない。お巡りさん（警察官）が街の交差点に石灰をやたら撒いて歩く。ウイルスは、コレラ菌やチフス菌なんかの細菌とは違つと、いくら説明してもわかつてもらえなかった。」

「薬は何があつたの？」

「アスピリンくらいしかなかった」「日本人で亡くなった人は何人いたの？」

「三十万人くらいかしら、その頃は統計がキチンとしていないから、

わからない。お棺が間に合わない騒ぎだったわよ」

祖父が東京から連れてきた牧師の中村万作氏。有一郎の姪と結婚し、娘の道子さんは医者で、土浦協同病院に勤務したこともある。

WHOのインフルエンザの世界的権威ケイジ・フクダは道子さんの長男。中村万作氏の孫にあたる。十五年くらい前、サーズウイルスの時、ケイジさんの提案で、世界的に流行の疾患に地名はつけてはいけないことになり、「スペイン風邪」という言葉も、医療の歴史の中だけの病名になってしまった。

新型コロナウイルスの終息が見えてこない。アスピリンがアセトアミノフェンに変わっただけでは、百年前と同じ成分である。

日本の医療の歴史、地域医療の歴史を見直してみることがあると思ふ。



一中地区公民館 図書室 から 新着図書のお知らせ



少年と犬 (第163回直木賞)	馳 星周／著
首里の馬 (第163回芥川賞)	高山 羽根子／著
破局 (第163回芥川賞)	遠野 遥／著
遠の眠りの	谷崎 由依／著
銀漢の賦	葉室 麟／著



10月27日から11月9日は読書週間です。

読書週間

貸出しもしておりますので、
貸出しもしておりますので、

秋の夜長を、本とともに過ごしてみませんか？



土浦市社会福祉協議会 中央支部だより



学に来てください。

生きがいや楽しみを見つけたという方は、ぜひ、ご見

入だと思えます。

「生きがい」や「楽しみ」にもつながっているサービ

スだと思えます。

この事業は、困っている対象者へ向けたサービスと

いうだけでなく、参加して下さるボランティアの方の

当を月二回、笑顔とともに配達しています。

ひとり暮らしの高齢者等で、外出が困難な方にボランティ

アサークルたまき会の方が手作りの真心がこもったお弁

当を月二回、笑顔とともに配達しています。

今回は、中央支部で実施している事業をご紹介します。

【宅配型食事サービス事業 通称：宅配】です。

【宅配型食事サービス事業 通称：宅配】です。

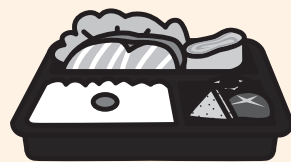
【宅配型食事サービス事業 通称：宅配】です。

【宅配型食事サービス事業 通称：宅配】です。

手作りお弁当と真心をお届け！ ～『たまき会』の笑顔と共に～ 会員募集中

『たまき会』が心温まる、手作りのお弁当をお届けしています。

活動に参加していただける方を大募集しています。ご興味のある方は、ご連絡ください。



- ✧ 活動内容 : 外出が困難な70歳以上のひとり暮らしの方や高齢世帯等（一中地区在住）へ配るお弁当を手作ります。
- ✧ 活動日 : 毎月第2・第4水曜日のどちらか1回
- ✧ 活動時間 : 午前9時～12時
- ✧ 問い合わせ先 : 社会福祉協議会中央支部（一中地区公民館内）の須藤（821-0104）まで、ご連絡ください。

新任館長 紹介



本年4月の人事異動に伴いまして、一中地区公民館の館長に着任しました塚原真人と申します。

一中地区の皆様には、公民館運営をはじめ、各種事業に、ご支援ご協力をいただいておりますこと、あらためて感謝を申し上げます。

着任から早いもので半年を経過しましたが、今年度は新型コロナウイルスの影響によりまして、皆様との交流もままならないうちに、休館措置や事業の自粛など非常に厳しいスタートになりました。一大イベントでもある公民館まつりの開催も見送られるなど、ご不便をおかけしています。

しかしながら、皆様のご理解によりまして、貸館再開後は一部制限を設けるなどの厳しい状況に変わりありませんが、徐々に元の賑やかさを取り戻しつつあるところです。

今後につきましても、感染症対策を万全に、地域の皆様に愛される公民館を目指して職員一同努力してまいりますので、引き続きのご支援ご協力をお願い申し上げます。

一中地区チャレンジクラブ

今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、活動を縮小して実施します。

9月26日(土) 第1回活動

チャレンジクラブ開講式と花の種まきを行いました。

ストックと
パンジーの種を蒔いたよ。
一週間くらいで
芽が出るそうです。



一中地区の小学四年生から中学三年生を対象にクラブ員を募集し、様々な体験活動を行っています。

運動教室

「土浦いきいき会」

土浦いきいき会は、一中地区公民館を会場とした運動教室です。

○第二金曜日

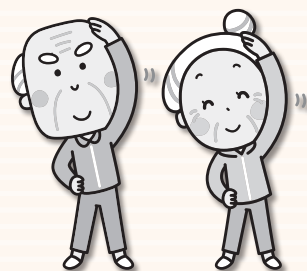
土浦市シルバーバリアビリティ体操指導士の会

○第四金曜日

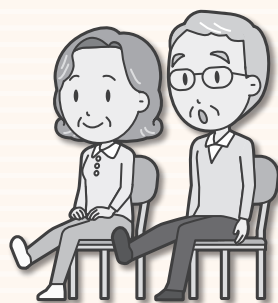
土浦市運動普及推進員

を講師に、心身の機能維持・改善のため体操を行っています。

無理のない範囲で身体を動かします。
お手本のとおりにやらないといけない。
頑張らず、「いい加減」がちよーといいのね。



現在は、新型コロナウイルス感染症対策として、
●教室の時間を、十時から十一時半までに短縮して
●運動前の検温と体調確認を行い
●人と人との距離を十分にとっている。



入会希望者は第二・四金曜日
十時に会場においでください。

一人でもできるけど、みんなできると「運動」だけじゃない「刺激」もあります。



俳句会(同好会)

ひとり居にやうやう馴れて今朝の春

杉野 龍児

絶海の孤島に遺跡星流る

稲葉 由美子

初蝶の転校生の来るごとく

今泉 準一

昼寝覚時の在り処を捜したり

今泉 晴美

青空の中心はどこ揚雲雀

垣内 かをり

小さき手の行方見乍ら読む歌留多

金岡 景子

桐箱に抱かれて届く今年酒

河口 美津子

ハチローの唱歌しみじみ秋の夜

矢口 征子

短歌

金の目の女面怪しやアマビエは疫病封じを舞いて海へ消ゆ

櫻井 雅江

雨降らぬ猛暑のつづきコロナ禍にさいなまされし今年の夏は

井上 寛江

枯れ草のいくつもの山日が射して熊手乾したり秋風のなか

齋藤 順子

マスクして皆マスクして花野ゆく保育園児のお散歩しづか

瀬古澤 和子

溜息のような陽炎がゆつくりと刻を数えるボクを呑みこむ

桑田 今日子

【お詫び】

前号三八号に掲載しました短歌に誤りがありました。

ここにお詫びして訂正いたします。

雪原に吐く息白し丹頂の

鶴啼きかわすは身を絞りつつ

櫻井 雅江

朝一番ちよつとおバカな保護猫のトイレの粗相に嘆く里親

ぼこぼここと長閑に漂う鯛雲

虫掛町 柴沼 恭子

編集後記

今年は春から新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、各種のまつり・イベント等が相次いで中止、そして恒例の「二中地区公民館まつり」も中止となりました。

市内を歩いていても人影も少なく商店街は活気が薄れ、淋しさと同時に寒々しい空気感さえ感じます。

でも、このコロナ禍を蔓延させず一日でも早く収束させるためにも皆さん一人ひとりが予防策、感染防止策を徹底し、自ら行動していかなければならないと思います。皆さん挫けずに頑張りましょう。

さて、今号もこれまでにない大勢の皆さまに寄稿を頂きまして、編集委員一同心より感謝申し上げます。

(本号の編集担当者)

新井 幸男／田中久美子
石川 幸子／梅木 逸夫
小野村一博／加藤 節子
佐藤 春治／進士 武之
宮口 五郎／山本 敦子
横山 光栄