

四郷かわら版第8号

「宇田老人会と「極楽橋」について 宇田町内会 松本鉄夫

宇田老人会は、60歳以上の方を対象に加入しています。現在は、男女合わせて主に30名位が活動しており、町内の清掃・美化と健康・福祉の活動で親睦を図っています。町内の清掃・美化では、年間の偶数月の最初1日に宇田児童公園、一宇田墓地への参道、平尾神社、山之神、一宇田公民館の庭の草引きや清掃・美化に勤め、日常の出来事や行事の予定でみなさん活発な会話が進みます。その中でも今、一番の関心事は「極楽橋」です。極楽橋は、町内から一宇田墓地への参道の鳥羽・松阪線（県道）に架かっていて老朽化が進み現在、町内会では補修するか、架け替えをするか、撤去して、う回道路を新設するかどうかで議論しています。老人会の意見は、まとまっています。

「極楽橋を存続して補修または架け替えをして欲しい。その訳は「わしら、死んでも、あの極楽橋を渡って墓へ行かんたら極楽へ行けんわ！」と言うことです。

極楽橋の歴史は古く、大正時代に「朝熊登山鉄道」が開通時に宇田が協力、土地を売却して朝熊登山鉄道に橋を架けてもらったことが始まりです。町内会の議論が進み、伊勢市へも補助金の要望がとおり極楽橋が良くなることを期待しています。

老人会の健康・福祉では、民生委員さんの主催で毎月1回を基本にふれあい食事が公民館であり、参加しています。お昼の食事後、各種の講演や演芸があり、皆さん楽しんでいますが現在は、コロナ禍で中止のため残念です。早くコロナが終息して「ふれあい食事会」や「ふれあい出前カフェ」が出来ることを私達一同待ち望んでいます。



第6回ふれあいリレーエッセー

「朝熊の獅子の話」朝熊町民生・児童委員 橋本ゆき

子どもころの遊び場は朝熊の川でした。暖かくなって、さらに暑くなってくると、近所の友達妹たちと床屋さんの横をすり抜けて岩場を降り、流れの緩やかなところに石を積んで小さなため池を作ります。そこにヨシノボリやメダカを獲って入れていくのです。

ある日、その遊びにも飽きた私たちは川を少し遡って冒険することにしました。川の脇にある水路に降りて行くど、トンネルのようになっていて、その先に檻のようなものが見えます。

「この先に秘密のなにかがありそうぞ」そんな風に興奮していた私たちがでしたが、そこへひとりのおじさんが通りかかりました。水路を覗き込んでいる私たちに「その奥にはシシが住んどるからな。気いつけや」と言うのです。今なら「シシ」猪」とすぐに分かりますが当時、テレビアニメの「ジャングル大帝」で「白い獅子レオくん」と歌っていたため、私たちは（なんだって！朝熊にライオンが！）と大騒ぎになりました。ライオンに食べられたら大変ですから冒険は中止です。

けれど、もしかするとあのまま冒険していたら、何か事故になっていたかも知れません。何気ないおじさんのひと言が子どもたちの事故を未然に防ぐ可能性もあるのだなあ、と、ため池など水の事故の報道を聞くたびに思うのです。今でもそのあたりを通るとその時のことを思い出します

会食会の紹介！ 朝熊ごはん会

朝熊町自治会では、孤独感の緩和と相互の交流などを目的とした会食会を行っています。

会場に集まることで、外出のきっかけをつくり、同年代の方と一緒に食事や食後の時間を過ごすことで、さまざまな方と交流することができます。

顔を合わせ、近状報告や情報交換をして、話に花を咲かせています。

場所：朝熊公民館

開催：月1回 10:30~12:00



この日のお弁当は・・・
味ごはん・魚フライ・卵焼き
他にも4品もおかずが入っていて
計6品おかずがありました！！
とってもおいしかったです♪



注意！現在コロナ感染症対策にて開催を自粛しております。

●ちよこっと介護予防講座●

今回のテーマは・・・筋力の維持・向上をはかって「転倒を防ぎましょう！」

気をつけて！
こんなサイン

適度な運動は体力・免疫力も高めます♪

- 運動はしていない(活動量が減ってきた)
- 1年以内に転んだことがある

足腰が
弱ってきた
かも・・・

はじめよう！筋力アップ体操

それぞれ5~10回程度を目安に。
慣れてきたら少しずつ回数を増やしていきましょう♪

①簡単スクワット

立ち座り、階段の昇り降り、転倒予防に必要な足腰をつくる

1. ゆっくりと腰を落とす
2. ゆっくりと元の位置に戻す



②足の横上げ

歩く体を支えるために足腰を強化



※イスやテーブルをつかんで行いましょう

1. 両脚を少し開きまっすぐに立つ
2. 膝が曲がらないようにゆっくり脚を横に上げ、数秒間その姿勢を保つ
3. ゆっくりと元の位置に戻す

③かかと上げ

しっかり歩くために必要なふくらはぎの筋力を高める

1. ゆっくりとかかとを上げてつま先で立つ
2. ゆっくりとかかとを下す



※イスやテーブルをつかんで行いましょう