

# 坂下だより

奇数月発行  
 発行者 日立市坂下地区  
 コミュニティ推進会  
 編集者 調査広報部  
 TEL 52-3155  
 FAX 53-9122  
<http://www.net1.jway.ne.jp/hitachi-minami/>

## 健康講演会に参加して

石名坂町 黒澤 巖

テーマは「関節症〜フレイルを予防しいきいき元気に過ごせるために」である。1月22日、会場は日立南交流センター多目的ホール、満席の盛況だった。

フレイルという言葉の意味は「壊れやすい高齢者」「健康寿命を失いやすい高齢者」である。健康と要介護の間の状態を云う。講師は社会医療法人愛宣会医療センターの理学療法士平田清次先生である。理学療法ハンドブックをテキストにして図解があり理解しやすかった。イス、杖等を活用する軽い安全な運動で筋力と知力を維持強化できることを学べた。健康寿命を延ばすことが社会的にも重要で、それが本人の幸福につながるという。私も年齢的に過度な運動は禁物、軽度の運動があれば継続したいと思った。



## ふれあいサロン 味噌づくり

ふれあい事業部 黒澤 勝美

ふれあいサロン恒例の体験味噌づくりが2月12日(土)日立南交流センターで行われ、20名が参加しました。今回も味噌倶楽部の皆さんの指導により、前日から大豆洗いやドラム缶釜設置などの事前準備をし、当日は朝早くから味噌倶楽部の方々の協力を得て、大豆を茹でる作業を行い味噌づくりをスタートしました。

以前はつぶした大豆と麴を混ぜる一番大変な作業が手作業でしたが、今は機械で混ぜるため作業も楽になりました。

最後にビニール袋詰めになれ味噌をしつかりと空気を抜き、食べ始められる半年後を楽しみに持ち帰りました。この味噌は添加物を一切加えない純粋な味噌なので、市販のものとは全然違う美味しさです。



## 地域福祉局 健康づくり運動教室に参加して

後藤 恵子

日立市健康づくり推進課の協力を得て、日頃の健康は、毎日少しづつ体を動かすことが大事です。1月19日と1月27日の二日間参加した。コロナ感染症予防を遵守し、村田先生の指導の下、腰痛、肩こり改革の体操を行いました。自粛生活で固くなった体を伸ばしたり、曲げたりして、ところどころ痛みを感じたり、と大変でしたが健康な体をつくるためにと頑張りました。ところが、なんと翌日体が軽く

感じたのにはびっくりしました。一緒に参加した友人たちも同じように感じました。まだまだ続く自粛生活の下では体を良くするために大切な運動が、今回のような運動が大切ではないかと実感いたしました。



## 新春ボウリング大会開催

1月16日(日) K-1ボウルで2年ぶりに新春ボウリング大会を開催しました。

常連の方など幼児から70歳代まで24人が参加し、2ゲームの合計スコアで競い合いました。

今年は新型コロナウイルス感染対策のためストライクやスペアには歓声やハイタッチを控え、代わりに大きな拍手を送りました。場内はピンの弾ける音が響き、ボウリングならではの雰囲気での参加の皆さんは楽しんで競技しました。表彰式時には参加者全員にお年玉景品が配られました。

(坂下地区体育振興会)

上位成績者(敬称略)

	一般男子	一般女子	ジュニア
優勝	坊山 和利 (石名坂)	東海林 泰子 (児島)	東海林 政宗 (児島)
準優勝	梅原 市郎 (児島)		柏 理衣 弥 (南高野)
第3位	高野 光久 (児島)		與澤 結生 (児島)



### 科学講座に参加して思う



田切美智雄先生  
(茨城大学名誉教授)

黒澤 俊光  
新型コロナウイルス  
第 6 波の中、各種の  
感染防止策をとっての  
講座であつた。

田切先生は、地球温暖化の原点を、人類の加熱調理の発見にあると捉える。それ以来、人類は炭素を燃焼させて生活を豊かにしてきた。排出する炭酸ガスは次第に増大し(特に産業革命後著しい)、炭酸ガスの持つ温室効果で気温は上昇し、自然界や生活環境等に見過ごせない悪影響を与えるようになった。脱炭素社会の実現が必要になったのも頷ける。

元凶の炭酸ガスを大量に生み出す第 1 位が発電部門、第 2 位が運輸部門(自動車)とのこと。発電業界は、石炭・石油・天然ガスに頼る発電から再生エネルギーや水素発電・アンモニア発電等の新技術に脱炭素化策を託そうとしている。しかし新技術開発が、目標とする 2050 年に間に合うか、少々心もとなく思える。安全性に優れた次世代原子炉を開発して、原子力発電に期待する向きもあるが、可能であっても、放射

能廃棄物処理の問題が残る。一方、私達が電気自動車に乗換えることが如何に有効なことか納得できた。54 枚の図やグラフと動画(平均気温 2 度上昇の世界を描く)を用いた講義で、地球温暖化問題が今日の身近で重要な問題であることを参加者一同再認識させられた。



熱心に聞き入る受講生の皆さん

### 善行青少年表彰

コロナ禍で学校内外の活動が制限され、地域との交流ができない状況でも、登下校時の見守り活動でお世話になったりしている地域の皆さんに感謝の気持ちを伝えようという「手作り本のしおり」制作に坂本中学校生徒会が取り組み、このプロジェクトに対して善行青少年表彰を授与しまし

た。作品は日立南交流センターに展示されていました。

2 月に青少年健全育成会の鈴木美年子副会長が坂本中学校に出向き、生徒会会長に表彰状を手渡ししました。(坂下地区青少年健全育成会)



賞状を受け取る坂本中生徒会長

### 令和 3 年スポーツ賞受賞

公益財団法人日立市体育協会によるスポーツ振興に顕著な功績のあった令和 3 年スポーツ賞を次の方々が受賞しました。おめでとうございます。

なお、表彰式は新型コロナウイルス感染拡大の状況を踏まえ中止となりました。

#### スポーツ賞受賞者

- 坂下地区体育振興会
- ・ 功労賞 川崎 優さん(留)
- ・ 奨励賞 北島 順さん(児島)

走る・曲がる・止まる、  
安心ですか?  
クルマのことなら  
任せて下さい!  
車検・点検・整備・保険・板金  
貴方の愛車のパートナー  
**(株)日立オート販売**  
日立市石名坂町 1-6-9  
Tel 53-1511

住む人の心にしみる  
木の香り  
**MIYATA**  
総合建設業  
(建築・土木・解体・材木販売)  
**(有)宮田建設**  
南高野町 2-17-8  
☎(52)2329

お子様のやる気を伸ばします  
**学研 アサヒ南高野教室**  
指導者: 浅浪 弘子  
(学習日) 火・金  
(開室時間)  
幼児・小学生 4:00~7:00  
中学生 7:00~9:30  
算数(数学)・国語・英語  
**ピアノ教室**  
(個人レッスン 1人30分)  
月曜日 4:00~  
日立市南高野町 2-20-2  
(坂本小学校前)  
Tel 52-5986

電気工事・空調設備工事  
**日港電気株式会社**  
日立市留町 996-3  
TEL 54-0070  
FAX 54-0102  
日立市水木町 1-33-16  
TEL 53-6841  
FAX 53-0102