



第 32 号

平成20年 7 月 1 日

〈発行〉
㈲江田島市シルバ－
人 材 セ ン タ ー

江田島市江田島町中央1-15-15
江田島市シルバ－ワークプラザ
TEL (0823) 42-5211
FAX (0823) 42-5051



大原プールで清掃作業をしている会員

積極的なシルバ－事業の開拓を

理事長 風呂井 侃

いまや本市も少子高齢化に伴う人口減少で、シルバ－センターの果たす役割は一層重要となつていきます。外部から依頼があつても、安い費用で会員である高齢者の技術、技能や知識などを生かすことにより、それらを社会に還元できることは多くあると思います。例として三点挙げてみます。

一、携帯電話者の依頼を受けて開催する。

「携帯電話のやさしい使い方教室」で会員が講師を担当し、高齢市民を対象に実施する。

二、二三年五月末までに設置しなければならぬ住宅用火災報知器の設置業務シルバ－会員が講師を担当し、会員や高齢者を対象に実施する。

三、ミカンバエの防除

広島県では「ミカンバエ」の発生が確認されております。「ミカンバエ」は温州ミカンなど果皮の薄い柑橘類の果実内に産卵し、果実内で成長する害虫です。この「ミカンバエ」の防除、伐採については、昨年度実施した技能講習会での援農技術を参考にして、シルバ－事業の一つに定着できると思います。

現在シルバ－人材センターを取り巻く環境は樂觀を許されませんが、前述のような事柄の工夫次第では、まだまだ事業として開発できると思います。会員の皆さんが知恵を絞り、シルバ－事業の明るい未来をともに目指していきましょう。

三月期・五月期通常総会もたれる

三月期通常総会

平成十九年度三月期通常総会は、三月二十一日シルバーワークプラザ研修室で午後一時三十分に関会しました。

総会は、事務局長が開会を宣し、総会次第に沿って進行しました。

理事長から、団塊の世代の退職で社会に再チャレンジする方たちを会員として受け入れ、全シ協では、会員を百万人にしようと言っています。

また、補助金が少なくなっても、シルバー人材センターを消滅させることの無いよう、当江田島市シルバー人材センターにおいても、職員給与、役員の費用弁償・報奨金等カットして、頑張つて行きたいとあいさつがありました。

江田島町鷺部地区の八木信寿会員を議長に選出して総会は進行しました。

本日の総会では、総会員数二百三十五名、出席者二十九名、委任状百七十一名で定足数を満たしていることから本総会が成立していることが報告されました。

次に議事録署名人に大君地区の森合修会員と鷺部地区の古賀博会員を選出しました。

議事は、平成十九年度収支補正予算、平成二十年度事業計画、平成

二十年度収支予算を活発な討論の後全員の賛成を得て原案どおり可決し開会しました。

五月期通常総会

平成二十年度五月期通常総会が、五月二十九日午後一時三十分から江田島市江南ふれあいセンターで開会しました。

当日は、曾根市長出張中のため、山西副市長、上田議会副議長を来賓としてご臨席を賜りました。

二井事務局長の開会宣言の後、風呂井理事長体調不良欠席のため、豊島副理事長から、中国四川省の大地震による多くの死者等天災、人災による事故・事件による「命」の尊さ、またシルバー人材センターの基本理念「自主・自立・共働・共助」に「楽しく・健康」を加え、シルバー人材センターを発展させて行きたいとあいさつがありました。

次いで山西副市長から、シルバー人材センターの本市に対する協力のお礼、団塊世代の大量退職など、就業意欲の高い、健康な高齢者への就業機会の確保・提供等シルバー人材センターの果たす役割の重要性等今後の活躍を期待するとのあいさつがありました。続いて上田議会副議長から、これまで培った知識や技術を

生かし、江田島市シルバー人材センターが江田島市の高齢社会の一翼を支える団体としての役割を担うよう期待しているとあいさつがありました。

この後、議長選出に移り宮ノ原地区の下谷源蔵会員を議長に選出して、二井事務局長から、本日の総会では、総会員数二百三十八名、出席者六十一名、委任状百八十八名で定足数を満たしていることから本総会が成立していることが報告され、続いて議事録署名人として、小用地区の瀬戸常雄会員と宮ノ原地区の釜賀恒美会員を選出し議事の審議に入りました。

議事は、平成十九年度事業報告に続き平成十九年度収支決算の二井事務局長の説明の後、井川監事の「収支状況、財政状態及び財産の状態を適正に処理されている」とことと「事業報告の内容は、真実であり、法令若しくは定款に違反する重大な事実

社団法人 江田島市シルバー人材センター
平成20年度 通常総会



は無い」旨報告された。続いて、議案第三号「理事の選任について」二井事務局長から「加藤幹夫」理事退任に

伴い「上向井昭信」会員を理事候補者として推薦する説明がありました。全ての議案について、会員全員の賛成を得て、原案どおり承認され二時三十分無事終了しました。

理事推薦委員会

こぼればなし

五月十九日の午後にもたれた委員会で上向井明信会員（能美町）を理事候補者として推薦することに決めました。そのあと懇談に移って、委員からさまざまな意見が出ました。そのうちの主なものは、

一、軽トラの運転手当てについて苦情が出ているという意見が出ました。これについて二井事務局長は内規どおり支給していると答えました。

二、畑の草刈を頼んでいるが、一か月経つても来てくれない。民家のすぐそばの畑なのでふうが悪いという苦情が出ました。これに対して事務局長は、原則として仕事を受けた人にやってもらうことにしている。多分、その人の仕事量が多くて遅れているのではないかと答え。他の委員からその時はその人に事情を話し、他の人にやってもらいたいと了解をとり、早く仕事にかかったほうがよいのではないかとという声があり、「そうすべきだ」と全員が賛成しました。

こういう意見、どんどん出ると思います。下谷

笛を吹いて伐り始めを知らせる

三月七日の午後、松の木伐採実技講習（SP剪定講習会）がもたれ、会員三十人ほどが参加しました。

講師は胡田先生です。

最初に、地震などで家の梁が落ち、それが人の足の上に乗っていたら、足に近いほうをまず切ります。そうすると足にかかる重みが軽くなり、抜け易くなると話されました。

この後、奥小路の水源池に移動。入口を入ってすぐの左側の斜面の枯れ松の伐採の実習です。

この斜面の下部は道路に沿って高さ一・五メートルほどの石垣がつかれ、その上に植え込みが続いています。また斜面の所々につじが植えられています。

講師は「伐った枝や幹が植え木にあたらないようにすること」と前置きして、「伐る前に頭をどちらに向けて伐るかを考えること」と参加者の注意を促します。そして、

「枯れ松を見たら中を見て、腐っていたら、くさび」（受け）を小さく入れます」と話し、実際に伐ってみせました。この時、「伐り始める前に笛を吹くこと」と周りにいる仲間にも注意を呼びかけることを忘れないことと念を押します。

指名された一人が松を伐り倒します。松は植え込みのつじを避けて倒れました。次は枝の伐り落としで

す。次々と枝を落とし、裸になった幹を半分に伐り、幹や枝を道路に落とします。

「伐り終わったらチェーンソーのスイッチを必ず切ること。でないと危ない」
が講師のまとめでした。

大豆だしうどんを つくっては

大豆だし手打ちうどんの作り方を紹介しますので、みなさん、作ってみませんか。

作り方（十人分）

一、練り
うどん用小麦粉（中力粉）一キロをボールに入れ、水五〇〇ccに塩八〇グラムを溶かした塩水でよく混ぜる。出来た生地をビニール袋に入れ、一晩寝かせる。

二、伸ばし

打ち板にうどん用小麦粉（打ち粉）をよくひき、うどんの生地を麺棒で広げる。角を出すように広げ、三〜四ミリくらいの厚さにする。

三、線状切り

生地の上に打ち粉をひき、麺棒に巻いてたたみ折りをして包丁で幅四ミリくらいに切る。できた麺はよくほぐしておく。

四、ゆで

よく沸騰した多めの湯で十分ほどゆで、途中で二〜三回差し水をする。うどんの表面が透明になってきたら

すくいあげる。軽く水洗いをして表面の粘りを洗い落とす。

だしの作り方

一、大豆を水からことごと弱火で二時間ほどゆがいて、大豆のだしをとる。この時、大豆のくさがりがなくなり、歯ごたえが残っているくらいまで炊きます。

二、別の鍋で水に昆布を入れてだしをとり、次に沸かしてカツオのだしをとる。これに酒、ミリン、濃口または、薄口しょうゆで味つけをする。三、二つの鍋を合わせてかけだしに

食べ方

上に置く具は、シタケ、油あげを細切りにして、別々に甘からく煮たものと、かまぼこ、ネギ。

豆だしと昆布とカツオでとっただしを合わせ、かけうどんにして食べる。冬にはうどん、夏にはそうめんのだしにする。



昨日水を 抜いて おれば…

六月十二日、大原の市営プールの清掃作業の現場を訪ねました。

私が訪ねた時は皆長靴で、プールの内壁やオーバーフローの水ごけをデッキブラシで取る作業の真っ最中。

「E M菌を入れての作業です。」
「それにしても、昨日水を抜いてお

いてくれれば作業ははかどるのに」とは松崎さんの弁。甲羅干しは苔でまっ青。放水しながらの作業です。洗眼所からその下の壁面もいねいにブラシをかけています。幼児用のプールの水は茶色。

「E M菌を入れてあるので：」
と言いながらブラシかけ。

更衣室やトイレなどもひどい汚れ。そこを広岡さんがいねいに掃いています。

一時すぎにまた訪ねたら、幼児用のプールはきれいに乾いていました。本プールはまだ三〇センチくらい水が残っており、ポンプで排水をしていました。

「四時ごろまでかかりそうだ」

「ブラシかけは浅い方の穴が見えるようになつたら始めます。浅い方から深い方に行けば汚れ水が流れていくので：」

とは班長の西野さんの弁。

入口からの通路にはツバメの糞が乾いて固まっていたが、きれいになっていきます。

二時すぎの休憩時間に西野さんが缶コーヒーを班員に配ります。私も一缶いただきました。西野さんは「気心のしれている人ばかりで、冗談を言いながら仲良く仕事が出来ます。それにみんな本当によく仕事をしてくれそうです」と顔をほころばせて話してくれました。

*注 E M菌：有機微生物群。環境にやさしい洗剤として使用。



鉄パイプをつぶした「ナタ」

二月四日、大柿町大原の駐在所北側の丘の竹の伐採の現場に行きました。作業している会員は三名、北風があたつてひどく寒かったです。

仕事は朝からかかり、私達が訪ねた時には、すでに十数本が伐り倒され、小枝が取り払われていました。

「この竹は三メートルくらいに切つて竹炭の材料にします」小枝を払うには手間がかかります」と話してくれます。

「竹林の持ち主に伐つてくれと言われた仕事。伐つた竹は竹炭の材料にします」

と、作業の手を休めず話してくれました。

「ここは冬場は一日中陽が当たらず、しんと冷えます」

小枝は鉄パイプを平たくつぶした道具で切り落とします。

「肉厚の竹は重くて大変です。一メートルくらい長のきに切り、炭焼き場に持っていきます」

ノートにメモする私の手もかじか

むほどの寒さでした。
「お気をつけて...」
とあいさつして現場を去りました。

ものすごい プラスチックごみ

四月二十一日、能美町の長瀬海岸の砂浜の現場に行きました。

砂浜にはカキイカダに使う発泡スチロールの破片やクダが浜いっぱいに打ち上げられ、また水面に漂っています。

「もう一回トラックで鷺部のリレーセンターに運びました。二台で運ぶのですが、すぐに荷台いっぱいになります」

とは班長の八木さんの弁。
作業は打ち上げられたゴミを三筋に掃き集める組と、それをトラックに積み込む組と二手に分かれて行われています。積みこむ方法はミカン

用のコンテナにゴミを入れ、それをトラックに移します。

「北風が吹くとゴミが吹き寄せられます。それが、あそここのオイルフェンスのウキの切れ目から入ってくるのでしよう。あそこをふさがなくては...」

支える仲間

「防護網のすぐそばまでナマコをこぐ船が来て海の底をかきまわすので沈んでいくゴミが浮き上がる」



「三月の末に一回やったのに、もうこんなにあがるのです」
とは仲間の弁。

「これからの作業は...」
と聞くと、
「破れているフェンスの補修と土手の清掃、木の剪定と草刈りです。草刈りは十人くらいで一日あればよいと思います」

歩道の植込みには缶ビールの空き缶やペットボトル、それに紙きれが散らかっています。つくづく公德心の無さを感じ、さびしくなりました。オイルフェンスの修理は釜賀さんと加藤さんが船をだしてしたとのことでした。ちなみにこの作業中に処分したごみは、約10トンでした。



野菜が飛ぶように 売れた

売れた

四月二十七日、小用の棧橋わきの広場で催されたえたしまポトプラザ（特産物直売場）を訪ねました。「八時前に来て準備をしたのです」とは元気な山田さん。二井事務局長をはじめ三名の女性会員と三名の男性会員をまじえた仲間が元気よく呼びこみをしています。

展示されている品はタケノコ、ハス、サヤエンドウ、チシャそれに釜賀さんの獲ったチヌなどです。それ以外に竹炭、組み木、畳セット。

「これ、安い」

「安いよ。買って」

「このハスください」

「はい。ありがとう。新聞に包んで」

チヌは大きいのが三〇〇円、中型で二〇〇円、私が行った時にはすでに売り切れていました。それにしても山田さんはじめ女性会員の元気なこと、顔見知りの人が多いとみえ、



「これ安いよ、買って」と勧めます。
 会員の出したタケノコ、ハス、レタス、スナック豆、干し大根は九時すぎに完売。畳セットもぼつぼつ売れていました。

二日かけてご神体の 台座づくり

五月十二日、十三日の両日、小用の石井さん宅の二階の床の間にご神体の台座づくりの現場に行きました。仕事をするのは津田さん、川元さん。

まず床の間の正面に垂木で枠を作り、その上にベニヤ板を打ちつけます。私が訪ねた時はちょうどその作業中でした。

「ベニヤの上に飾り布を貼ります。台座の高さは八〇センチ。部屋の床から六〇センチの高さの上げ床を作り、その右手に神様を安置する台座を置きま

す」
 私が訪ねたのは午後の三時過ぎ（その頃に來てく



われら町を

要望で）、作業の手を休めて猪談義が始まりました。「山に猪対策として犬をつないでおいて翌日行ってみたら首輪だけ残っていたとのこと。猪に食べられたのですね。また殺した猪を一晚そのままにして翌日行ったら食べられていたそうです」

と話してくれ、また作業に移ります。「明日三時頃来てください。大体工事は終わっているでしょうから」と言われ、この日は帰りました。

十三日、約束の時間に訪ねたら、床の間、神様を安置する台座も出来ていました。

私と一緒に二階に上がった奥さんが

「台座は地震で倒れないようにしてくださいね。また、押入れの鴨居が下がって砂が見えているので直してください」と頼みます。

「倒れないようにしますよ」押入れの修理は手なれたものですねと直します。

「神様だからきまりがあるので、図面どおりに作ることにしました」と奥さんに話します。

「苦労されたことは…」と聞くと、

「ご神体を安置する台座ですから」との返事。奥さんが「台座は金箔を張ります」とつけ足します。

「私達は自分で道具を持っていますので、すぐ仕事が出来ます。でも多くのこの辺の大家さんは持っていないので工務店で借りているようです」この話を聞いて石井さん宅を去りました。

草がよく伸びていて重い

五月二十六日、八時すぎに鹿川水源池の草刈り現場を訪ねました。

重松さんから「運動公園に行く道を、相当下った所に左に曲がる道があるので左に曲がり、また左に行く道をとるとトンネルがある。その先すぐが水源池」と聞いていたのですが、初めての場所なので二回施設の人にたずねて辿り着きました。

作業現場は駐車場から草むらをかきわけ、小川にかかっている鉄板の橋を渡って行った所。

作業は水源池の北側の斜面の草刈り。草は膝の高さくらい伸びていました。作業している仲間は五人、三人が草を刈り、二人が刈った草を集めて、木の下に積むという分担。

「毎年二回から三回やっているのになれていきます。だから一人ひとりが決まっています。この方が能率が上がる」と話してくれました。



た。草刈機のエンジン音がブンブン谷間に響きます。集草（草を集めること）の人は熊手で刈り取られた草を

掃き集め、それをかかえて集積場に持って行きます。「草がよく伸びていて重い」と話してくれました。

「仕事は何日くらい」と聞くと、「五日から一週間くらい。これから忙しくなります」との答え。

私が話を聞いている間も作業の手を休めず、熱心に働いているのに感心しました。

平成20年度
安全就業スローガン

「気のゆるみ

慣れと油断が

事故のもと」

作業班に副班長を置いたら

― 第一回就業開拓委員会の話し合い ―

六月四日の午後、本年度第一回の就業開拓委員会を加藤孝右委員長が議長を努めて開催されました。

委員会がしっかり仕事をする

委員長（加藤） 今日、ご苦労さまです。私はこの委員会がしっかり仕事をしないと、シルバーの活動が盛んにならないと考えています。会員の多くが七〇歳をこえ、空き家も多くなり、それに比例して仕事も減ってきています。今までしていた公園などの清掃作業も打ちきられるし。
野崎 今までシルバーがしていた仕事をいまは町づくり委員会がしています。市は自分達で出来る所はやってほしいと町づくり補助金を出しています。

委員長 公共の仕事は。

事務局 四五〇万円減っています。以前は競争相手がいなかったのですが、今はNPOなどがいて…。

市に仕事を申し出る

豊島 大柿では女性会が花を植える活動をしています。

事務局 児童公園は老人会がやっていますね。

委員長 大原のプールのそばの草刈りは老人会が年三回、二五万円で

やっています。

事務局 公園の清掃で減ったのは…。

事務局 児童公園二八箇所。ただ遊具の点検、塗装はシルバー。一四箇所の市立公園はシルバーがやっています。

豊島 陀峯山に登る道などは木の枝がかぶさっていて車が通りにくい。林道や農道の仕事はとれないのですか。

大迫 大君のトイレは汚れがひどかったのでことわりしました。今は老人会がやっています。大柿ではいま草刈りの仕事が入っています。

瀬戸 能美には仕事があります。

野崎 私達が見て、ここは市でやる場所だなど思ったら市に申し出る仕事を言いに行くことが大切だと思います。

私は飛渡瀬の空き屋の草刈りをシルバーに頼みました。

委員長 仕事を

とつてきたら、その人に一



定の奨励金を出したら。

事務局 地域の仕事をとつてきたら、その地域の人にやってもらおう。そのことで地域の人々との信頼関係が生まれると思います。

大迫 それをやると会員の仕事の量にむらが出、仕事の量の差が出る。やはり仕事量のバランスを考えないと。

注文主に喜ばれる仕事を

事務局 シルバーは時間かせぎをしているのではない。仕事を始める時間はおそく、休みもよくとり、早目にやめるという声も聞きます。

瀬戸 私達の班は班長の指示どおりにやっています。作業時間は九時から一六時となっていますが、仕事が終わったらやめています。

山佐 そういう批判が出ていること、班長はきちんと受けとめねば…。

野崎 斜面の草刈りなど、みんな汗だくでやっていますよ。

委員長 いずれにしてもお客さんに喜ばれる仕事をする、そうすれば仕事の量は増えます。

大迫 大柿では草刈りの仕事があるのに刈り手が少なく困っています。

魅力ある組織にすること

委員長 会員の高齢化が進んでいます。何としても会員を増やさねば…。

山田 勧めたら「失対」かと言われた。そう思っている人がまだいます。

瀬戸 九時に仕事を始め、十時に十分程度の休憩をとり、そのあと十二

時まできっちり仕事をする、これでシルバーは信頼されるはず。

事務局 ボランティア活動などを行っているし、催し物があればそこでチラシを配ったりしているが、あまり効果はないようです。

委員長 いずれにしても「入ってよかった」と思える、魅力ある組織にすることだと思います。そんな組織を目指しましょう。

見積りは新しい場所の時とる

委員長 仕事の見積りは。

事務局 班長と事務局長が現場を見て見積ります。五〇〇回分を予算化してまいすが、出していない。

野崎 見積りがなくては就業開拓になりません。

委員長 この仕事は相当経験を積んだ人でなければなりません。

事務局 見積りは新しい仕事の場合にとります。この仕事、無料でやってもらうのがよいのか考慮中です。

委員長 大柿も無料です。でも、手当はつけるべきだと思います。

事務局 本来いくらと決まっているのは市の仕事だけ。班長会などで検討してもらいましょう。

仕事に請負制をとり入れたら

委員長 草刈りでは時間給はみな一緒。作業時間、仕事ぶりは人によって違いがあるので請負制はどうかと思っているのですが。

事務局 海田町でやっているよう

ですが、うまくいっていないと聞いています。

委員長 発注者と受注者が合意しないと出来ませんね。全部請負制にするのではなくやってみたらと思うのですが。目安は一時間三〇平米。切串の八〇×一二〇メートルの土地で柿の木などが植えてある土地を五人で草刈り。一時間で二〇坪出来ました。ノリ面は二〇〜三〇%増しにしたらと考えています。

大迫 請負いは新規の所ですね。

事務局長 この仕事は大体これくらいかかりますと言って作業につくのですね。

委員長 そうです。私は請負いの制度があってもよいと思うのですが。**大迫** それをするのも悪くはないな。**事務局長** シルバーの仕事ですから余裕がないといけないのではと思います。

委員長 検討してみてください。

受講証のない人は

チェンソーは使えない

委員長

仕事

の中に

は危険

な作業

もあり

ますね。

高い所

の作業、

チェン

ソーの



使用、脚立の使用など。ただし三本足は危ないのでカット。三メートル以上の高所には手当が出せないものでしょうか。

豊島 それは上と下の作業に差をつけることになるのでやめたほうがよい。

委員長 チェンソーは受講証を持っている人以外は使わせない。また、急傾斜地の作業については手当を少し増額しては…。

瀬戸 チェンソーを使う人に対しては考えるべきでしょうね。

燃料代は働いた時間でもらう

委員長 いま、ガソリンは一リットル一七〇円をこしています。刈払い機では一時間あたり一五〇円ですが。**事務局長** 休憩時間も作業時間として計算しています。でも、油代はまちまちで…。

委員長 私は規定のままにしていますが。ところで作業現場に行くときの車の燃料費は。

事務局長 現地集合が原則ですので出していないせん。ただ、器具を運ぶ時にはシルバーの車は五〇〇円、個人の車は一〇〇〇円出しています。

瀬戸 草を刈る人と運転する人とは仕事に差があると思いますが。

事務局長 班内での割り振りは班長が決めることです。

副班長を設けたら

委員長 現在、作業班の班長は六人、仕事が入ったら班長に連絡し、仕事



についてもらいます。しかし、班長の都合が悪ければ、その仕事は他の班にまわります。

いま、

仕事集中している班とそうでない班があり、就労に差が出ています。

班長が都合が悪くてもその班が仕事が出来よう副班長を置いたらどうかと思うのですが。

瀬戸 この提案に賛成、そうすべきでしょう。

委員長 また、仕事の面などで大柵との交流も必要ですね。

事務局長 仕事の一部の人に片寄っているのは、自分のとってきた仕事は自分の（班の）仕事としてやるという原則によっているからだと思います。

瀬戸 それでは仕事の片寄りではなくならない。取ってきた班の了解をえて他の班にまわすことも考えなくては。

事務局長 そうですね。ところで班長の推薦機関として就業開拓、安全委員会、それに作業班の人を含めた会合をもち、選ばれた人を理事長が

任命するようにしたらどうでしょう。その時副班長も一緒に。

——**一同同意**——

下谷 大柵や江田島の就労の問題など、これから話し合っていく方向を見出すようにしたらどうですか。

委員長 今日はいろいろと意見を出してくださってありがとうございます。次回出された意見をもとに、次回の委員会で具体案を考えたいと思います。これで会を閉じます。ご苦勞さまでした。

記録 下谷

追記

委員会のおと加藤さんとロビーで話し合いました。

そこでは、今日はいろんな意見が出た。すぐ取り入れられるものは取り入れ、継続して議論した方がよいことは項目を整理して次回に話し合う。委員会は年一回だけでなく、数回持つて意見を交換すればきつといい結果が得られると話し合いました。

編集後記

今回は今まで広報担当であった事務局員が退職され、取材、編集作業に一定の支障が生まれましたが、事務局と広報委員の皆さんの協力で第三十二号が出来上がりました。みなさん、本当にありがとうございました。

——下谷——

保健師さん
からの
アドバイス

高齢者の健康管理シリーズ 27

おいしく食事をするために

おいしく食事をするためには、お口を健康に保つことが大切です。

お口の健康を保つためには、お口の中をきれいにすること（歯みがき等）と、お口の体操が効果的です。では、その実際を紹介しましょう。

1. お口の中をきれいにしましょう。基本は、食べたらかみがく、そして寝る前にもう一度みがくことです。

入れ歯も自分の歯もいつも清潔にしましょう。歯垢（細菌のかたままり）をそのままにしておくと、虫歯、口臭、口内炎、歯周病、誤嚥性肺炎等の原因になります。

《入れ歯の正しいみがき方》

①食事後、水道水で食べ物残りなどをざっと洗い流します。

②入れ歯専用ブラシを使って入れ歯の外側（歯のついてる部分）と内側（自分の歯ぐきにつける部分）を丁寧にみがきます。

※入れ歯は傷がつきやすい素材でできているので、入れ歯専用のブラシを使用されることをお勧めします。

③汚れやすい金具の部分は小さなブラシや歯間ブラシなどを使って磨きます。

④磨き終わったら、よく水洗いします。

⑤夜寝る前には、入れ歯をはずして必ず水につけておきます。一週間に

一回程度で、入れ歯洗浄剤を使うと殺菌、消毒に効果的です。

※熱湯は入れ歯を変形させる恐れがあるので、使用しないようにしましょう。

2. お口の体操でお口の働きを保ちましょう。咀嚼（噛む）と嚥下（飲み込む）を行う口の働きを保つために、体操を行うと効果的です。

ブクブクうがい、簡単で毎日続けることができる体操の一つです。

歩け歩け

ウォーキングのすすめ

八木 信寿

平成七年の暮れ頃に、ふとしたことから歩くようになった。歩く景色が次々と変わる。そして道端の花々もまた変化する。それが楽しいからまた歩く。六十歳過ぎて歩くのと走るとでは、どちらがよいかという問いには答えられない。

歩けば足元はよく見えるし、遠くの景色も同時に楽しめる。若い頃はよく走った。遠くの景色はよく眺めたものだが、足元には全く目もくれなかった。だが、今では歩くことが楽しくて仕方がない。そこで、「歩きの効用」についてためてみたい。

●ウォーキングの効用

一、肥満解消 二、脂肪の燃焼 三、糖尿病予防 四、循環器強化 五、ストレス解消などがあるが、それだ

口をしつかり結び頬やあごの筋肉を活発に動かすため、顔立ちを美しくする効果もあります。

《ブクブクうがいの方法》

①歯みがきの前や後に、行います。

②水を一口含みます。

③片側の頬を大きく膨らませて8回ブクブクします。

④反対側の頬で同様に8回ブクブクします。

⑤鼻の下を膨らませて、上唇と歯ぐきの間で8回ブクブクします。

⑥同様に、下唇の下を膨らませて8回ブクブクします。

最後に、かかりつけの歯科医院をもち、定期的に受診しましょう。

けではない。スタミナ・アップとボケの防止にも大いに効用がある。

●ウォーキングの良さ

運動には「無酸素運動」と「有酸素運動」の二種類がある。無酸素運動は短時間に最大のパワーを発揮する運動で、酸素をあまり必要としない。一方、有酸素運動は、全身の大きな筋肉群を、二、リズミカルに三、連続して使い、四、体内に絶えず酸素を取り入れながら行う運動である。ウォーキングはこの有酸素運動に属し、他に水泳やサイクリングがある。

ウォーキングは体にやさしい運動だといえる。ウォーキングに比べるとジョギングは足が受ける衝撃はかなり大きい。それに比べるとウォー

キングは足の衝撃は少ない。そのうえ、十五分以上歩けばほとんど脂肪が消費されるので肥満対策には最適である。ウォーキングは日常生活の延長運動であり、場所、時間、服装、年齢を選ばない。

●ウォーキングの要領

一、速さは一分間に一〇〇歩が目安

二、歩幅は身長マイナス一〇〇。ポイントを手をできるだけ大きく振る

三、靴は二足を交互に使うとよい。飽きないし、長持ちがする。

四、服装はジャージなど季節にあわせて身軽に。万歩計は必携。

五、コースは三通り。飽きないため、また携帯電話は必ず。

六、他人と競争せず自分のペースで。夜は是非光るものを身につけて。

人が健康を保つうえで理想的なことは身体の中で最も大きな筋肉を動かすこと。それは足だと思う。衰えるのは足が一番早いらしい。だからこそ鍛えなくては。頑張れ、頑張れ。

事務局便り

四月より新しい職員が勤務しておりますので紹介します。

●宇根川民夫（能美町）安全推進員・業務担当 趣味：ランニング

●中常良荘（江田島町）総務・契約担当 趣味：詩吟

二名ともに江田島市企業局へ勤務されていました。

尚、下平修子、中島孝之は三月末で退職しました。