

健康寿命をのばそう



㊤パネルディスカッションを行う久野教授（左から2番目）と、㊤市内でフレイル予防のための体操教室を運営する団体、市職員



2月1日、「フレイルの日」記念イベント2024を開催。加齢に伴う筋力などの低下の程度を測るフレイル測定会や記

フレイルの日記念イベント2024

7つの測定コーナー開設／講演会に250人来場



測定会で脚筋力の測定を行う参加者

念講演会を実施しました。本イベントは、フレイル予防に取り組みきつかけづくりを目的に、市が一般社団法人スマートウエルネスコミュニケーション協議会と共催しました。市役所市民プラザで行われた測定会では、脚筋力や血流測定など7つのコーナーを開設。口腔機能をチェックするコーナーでは滑舌を確認するテスト、からだ年齢を測定するコーナーでは腹筋や前屈などで、体の状態を確認していました。文化センター小ホールで行われた記念講演会には、約250人が来場。筑波大学大学院の久野謙也教授と市内でフレイル予防のための体操教室を運営する団体、市職員によるパネルディスカッションや、筋トレ、頭の体操、口腔運動を実践するフレイル予防体験会などのプログラムを実施。来場者は、講師と一緒に身体を動かしながら、フレイル予防の知識を深めました。

特産のお茶触ったよ

2月1日、「お茶学習」が有都小学校で行われ、3年生28人がさまざまな体験を通してお茶を学びました。

同学習は、市特産の碾茶（ちやせん）に親しんでもらおうと、都々城茶生産組合の組合員が実施しました。

児童は同組合員の説明を聞きながら、碾茶など4種類の茶葉と、碾茶を挽いた抹茶に手で触れたり、味わったりしました。湯温を変えて急須で淹れた煎茶と碾茶を飲み比べると「適温の方がほんのり甘い」「温度

有都小学校で体験学習

が高いと苦い」など、味や香り、色の違いを体験していました。さらに、抹茶を点てることに挑戦した児童は、茶筌（ちやせん）を前後に素早く動かし、平仮名の「の」の字を書くように立った泡を中心に寄せて仕上げました。口を含むと、顔をしかめたりして、抹茶本来の風味を感じていました。



急須で淹れた碾茶を味わったり、茶殻を観察したりする児童

まちの話題

このページでは、市民の皆さんの活躍や、身近な話題や、広報紙についての意見を、秘書広報課までお寄せください。

東日本大震災の教訓語る



来場者を前に講演する大須さん

市防災講演会

石巻震災伝承の会 代表理事 大須武則さん

市民の防災意識を高めようと、市主催の「八幡市防災講演会」が2月10日、文化センター小ホールで開催。東日本大震災の被災者で、一般社団法人石巻震災伝承の会代表理事の大須武則さんが、震災の教訓と自治会の役割をテーマに講演し、市民130人が耳を傾けました。震災当時、宮城県石巻市の三陸河北新報社で記者をしていた大須さんは、社内で被災。会社が避難所となった時の状況などを、時系列で説明し

ました。

大須さんは「災害を自分ごととして本気で考えておらず反省している」と語り「日ごろから家族や地域で、災害時にどうすればいいか考える場を持つことが重要」と訴えました。また、地域の地理を知り被害を想定することや、自宅の耐震診断、市防災アプリの活用などの備えや、周囲に避難を呼びかけながら率先して避難することの大切さなど、体験から得た教訓を来場者に伝えていました。

今月のこの人

松花堂昭乗 イラストコンテスト

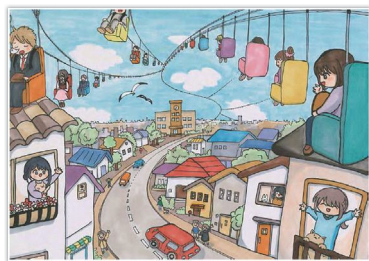
小学生の部優秀賞を受賞



市が「未来」をテーマに募集した「第2回松花堂昭乗イラストコンテスト」で、小学生の部優秀賞を受賞。橋本小学校5年生。

雑賀 柚穂さん

「まさか賞をもらえると思っていなかったの、とてもうれしい」と受賞の喜びを語るのは、橋本小学校5年生の雑賀柚穂さん。雑賀さんが「未来」のテーマに対して思い浮かべたのは、朝の通学時間を短縮してくれる便利な乗り物。自宅ですぐに座って目的地の番号を入力すると、ロープウェイのよう



に空へ吊り上がり、好きな場所へ自由に行ける世界を「こんな未来の乗り物あったらいいな」と題して描きました＝

写真＝。作品は、空に広がるロープや街並みの遠近感がわかる構図にこだわり、家や木の影には複数の色を混ぜて立体感を表現。乗り物の利用者や窓から手を振る人の穏やかな表情も特徴で、渋滞や時間に追われる忙しさのない便利な暮らしの情景が伝わるよう工夫しました。自身の未来については「絵を描くのも、お話を考えるのも好き。将来は漫画家になりたい」と話していました。