

■ まちの話題

プロの指導に気合が入る!!

—井口監督が野球教室を開催—

昨年11月29日、千葉ロッテマリーンズの井口資仁監督いぐち かねひとと川越英隆二軍投手コーチかわごえ ひでなか（学法石川高校出身）などが、市民スポーツ広場で野球教室を開きました。野球教室には、第一中・二中・三中の野球部員など約60人が参加し、守備やバッティングの基本動作などの指導を受けました。

練習後、井口監督は、自身が使っていたバッティンググローブや球団グッズなどをプレゼントし、子どもたちは大喜びしていました。



捕球の動きを指導する井口監督

いつまでもお元気で

—百歳賀寿贈呈式—

昨年12月5日、田中イチさんの百歳賀寿贈呈式が、特別養護老人ホーム牧場の朝で行われ、家族や施設職員、入所者の皆さんが見守る中、賀寿、記念品が贈られました。

イチさんは文字を書くことが好きで、俳句や短歌を詠んだり、毎日日記を書いたりしていました。規則正しい生活をするのと、毎日三食しっかり食べることがイチさんの長寿の秘けつです。



花束を贈られるイチさん

ミニチュアの飛行機が空を飛ぶ!?

—特撮ワークショップ「綿で雲をつくってみよう」—

昨年12月2日、岩瀬農村環境改善センターで、特撮を体験するワークショップを開催しました。

午前、午後の部合わせて約50人の小学生が参加。講師の三池敏夫さんの指導を受けながら、綿を使って雲のセットを作りました。完成後、ミニチュアの飛行機をピアノ線で吊るし、カメラで撮影してみると、本当に飛行機が飛んでいるようでした。その映像に、子どもたちよりも付き添いの保護者の皆さんが、夢中になっていました。



①綿で雲を表現 ②本物そっくりな雲の上を飛ぶ飛行機の映像

歌って踊って聞き入って

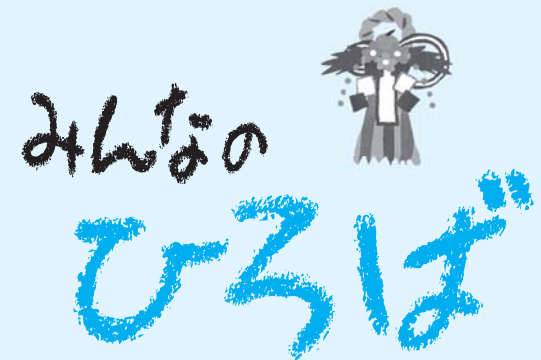
—長沼幼稚園ミニコンサート—

昨年12月8日、長沼幼稚園で、郡山の音楽教室から先生を招き、ミニコンサートを行いました。

園児や保護者が参加し、ピアノやエレクトーンの素敵な音色に心が癒され、音楽に触れる貴重な一日になりました。園児たちは、元気いっぱいダンスや歌を楽しんでいました。



大きな声で元気に大合唱!



ふるさとの遺産⁽²⁸⁾

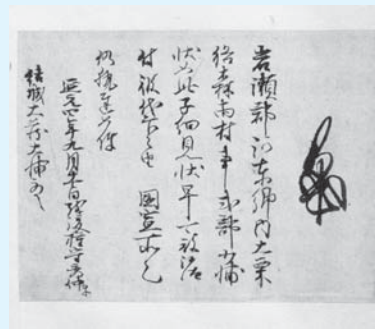
重要文化財

白河結城家文書(30通)
附四月八日佐々宗淳書状

これらは白河結城家に伝来した文書の一部で、結城家の一族である須賀川の相楽家に伝わったものです。白河結城家文書は、江戸時代以降一族の子孫に伝えられ、全国各地に分散しましたが、元は中世文書だけでも800通以上になる東日本有数の資料群です。

奥羽への関門・白河を治める結城家を味方に付けることは、関東や東北の諸勢力にとつて重要な課題でした。文書全体を見ると、伊達・佐竹・岩城・蘆名・石川・須賀川二階堂などあらゆる武家とのやり取りがあり、結城氏の動きがいかに重視されていたかが分かります。

文書30通のうち25通は、南北朝時代、南朝方を率いた北畠親房が結城親朝に送った文書です。数年にわたり結城家に援軍を求めて説得していたもので、南朝の優勢を訴える文書や切迫した状況を訴える文書もあり、親房の思想と動きが伺えます。



白河結城家文書(北畠親房国宣)

結果として親朝は北朝方に付いたため、関東南朝方は敗北します。25通の親房の文書に対し、北朝方の足利尊氏から親朝の次男・朝常に発せられた自筆の安堵状(所領を保証する書類)たった1通が、その結末として印象的です。

博物館 ☎(75) 3239

サルコペニアとは

加齢とともに筋肉量が減少し、筋力が低下していく現象のことです。筋力の衰えは要介護の原因にもなるので、予防対策が必要です。

サルコペニアの原因

運動不足、たんぱく質の摂取不足による低栄養などがあります。

予防・改善方法

①運動

毎日の生活の中で、散歩などを動かすことや、スクワットなどの手軽な筋力トレーニングを少しずつ継続して行い、習慣化していきます。

②栄養

筋肉量を減らさないために、肉や魚の動物性たんぱく質を普段から意識してとりましょう。よく噛み、食欲を保つことで低栄養を予防します。

また、よく話すことや歌うこ

とで口の筋肉を動かし、飲み込む力を維持します。

③社会参加

地域活動や趣味などを通じて社会とのつながりを持ち、閉じこもりなどから起こる心身の機能低下を予防することが大切です。

④薬物治療

整形外科などの医療機関を受診します。

⑤現状の把握

75歳以上の人は健康長寿健診を受けて、自分の筋力をチェックしましょう。健診では、握力測定などを行います(詳しくは、広報12月号6ページ参照)。

健康づくりの課 ☎(88) 8123

広報紙に登場してみませんか

サークルとわたし 市内で活動しているサークルを紹介し、活動内容、楽しかった思い出など、内容は自由です。私のふるさと 市内にお住まいで、県外出身の人を紹介し、ふるさとの思い出や行事、須賀川に住んで感じていることなど、自由に寄稿ください。また、お知り合いなどで、該当する人がいましたら、ぜひご紹介ください。

秘書広報課 ☎(88) 9112

