



# 伊川だより

第134号  
令和6年4月1日発行  
伊川市民サブセンター  
門司区伊川 1462-1  
TEL 481-7177  
発行責任者 小牟田尚美

## 伊川ビッグウォーキング 開催！

3月23日(土)

雨がとっても心配で前日まで開催が危ぶまれましたが、奇跡的にこの時間だけ雨が上がり、わんちゃん・にゃんちゃん・ぴょんちゃんの3コースとも 皆さん、元気に歩き終えました。

小さな子どもたちも、おそろいの特製伊川オリジナルTシャツを着てがんばりました。センターに帰り着き、お弁当をもらう頃に雨が降り出し、ぎりぎりセーフ！と喜びました。お疲れさまでした。



（ご挨拶）

史跡が多く残る伊川は、知れば知るほど品格を感じたものです。

つい先日他界された中村茂美さんに、たくさんのことを教わりました。

夜のパトロールに参加したとき、あまりの暗さに驚きつつ、田んぼを走り流れる風の香り、心地良くて忘れられません。

コロナ禍、開催が危ぶまれる中で、初めて行った「花火あそび」。

（開催してくれて）ありがとうございました、小さな女の子からお礼のお手紙をいただいて 涙が出ました。

伊川には素敵な場所がたくさんあるので、家族や友人を連れてあちこちを勝手に自慢しながら案内していました。

映画のロケに伊川に来られた 坂口健太郎さんとお話できたことも素敵な思い出(笑)

それから、4年前の台風。本当に、本当に怖かった。

今では、避難訓練をしつかり行ってくださり嬉しいかぎりです。

災害に「絶対大丈夫」はありません。これからも、自分の身は自分でしつかり守って

いってください。

そして海のこと。

昔のように潮干狩りで貝がたくさん獲れるようになればいいですね。

天気の良い深夜、天の川がみられる時がある伊川。

これはまだトライできていないけど、いつか見にきます。

5年間、本当にお世話になりました。

伊川市民サブセンター館長 小牟田 尚美

退職される伊川サブセンター職員からのご挨拶  
とても充実した日々を過ごすことができました。  
心より感謝申し上げます。5年間、ありがとうございました。  
奥 文子

<伊川校区自治連合会総会のお知らせ>  
4月27日(土)13:30~  
伊川市民サブセンター多目的ホールにて

## 食事のお野菜 今ので足りてる？

### ベジチェックと血管年齢測定

3月19日（火）

不足しがちな野菜。

なんと手のひらで不測の度合いがわかる機械を使い、明治安田生命の方が測定してくださいました。

血管年齢も測定し、自分の血管の弾力性を知ること、日頃の生活習慣の見直しにつながりました。



栄養士の関根あけみ先生からは高血圧予防のことをとても分かりやすく説明していただきました。市販のもので減塩の味噌汁を試食させていただきました、そんなに薄くないことに驚きました。また、ご自分の地域で高齢者を集めて開かれているサロン活動で取り組んでいるフレイル予防のお話も面白かったです。

足腰の筋肉をつけるための簡単な体操を朝ドラを観ながら無理のない簡単エクササイズ法を教わり、実践しようと思ったみなさんでした。

#### <老化促進物質 AGEs を減らす食品>

茶～玄米茶、緑茶、てん茶、ドクダミ、ジャスミン、  
プアール茶、ウーロン茶、ほうじ茶

野菜・ハーブ～モロヘイヤ、新しょうが、サニーレタス  
ローズマリー、食用菊、ふきのとう

発酵食品～豆味噌、赤ワイン、ゴーダチーズ、濃い口しょうゆ  
溜まりしょうゆ、チェダーチーズ、米味噌、黒酢、納豆、米酢  
フルーツ～リンゴ、イチゴ、バナナ、ライム、かりん、  
ブルーベリー、サクランボ、いちじく

## 地域で GO! GO! 健康づくり

令和5年度の伊川は下記の取り組みをしました。

### “大人も子どもも 免疫力ある体づくりを目指して”

#### ・春のビッグウォーキング

今回初めて、伊川オリジナルTシャツを作り、参加者全員で揃えた。意気が上がり、参加者も多かった。オリジナルTシャツは、グラウンドゴルフの時などに活用され、伊川の顔になってきている。

・体力測定（10月18日）保健師・看護師に来てもらい、体力年齢や脳年齢を測定、塩分チェックや健康アドバイスをいただいた。

#### ・防災訓練（年に3回）

校区を3ブロックに分けて、3回行った。  
一回目の避難場所を、廃校後初めて旧伊川小学校で行い、雨の中、車いすの方も訓練に参加した。

#### ・ふれあい昼食交流会

歩行困難な方にはお迎えに行き、家に閉じこもらない工夫をした。

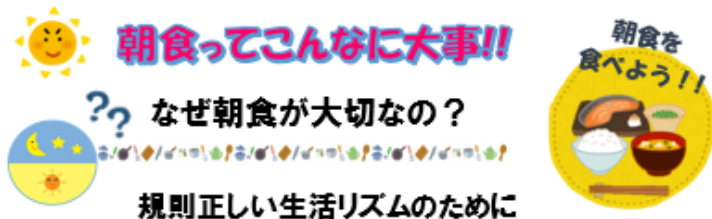
#### ・おさんぽカード

カードを持っておさんぽのついでにサブセンターへ寄ればスタンプ1つ捺印。  
センターへ顔を出すついでに、まちの情報をお知らせし、安否確認も兼ねた。

#### ・ケアトランポリン講座

毎週金曜日、認知症介護支援センターから来てもらい、足腰のフレイル予防に役立った。

・きたきゅう体操・ひまわり太極拳～毎週火曜日、健康推進員主体で運営



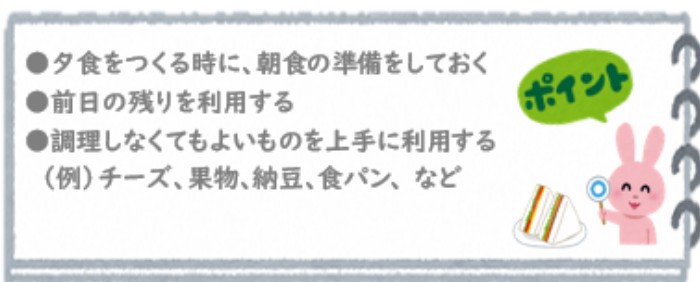
元気な心と身体を支える規則正しい生活リズムをつくるには、早寝・早起きして、朝日を浴び、朝食を食べることが大切です。

#### 脳と身体のために

朝食には、寝ている間に低下した体温を上げ、脳や身体をウォーミングアップする役割があります。  
朝食を抜くと、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足するので、元気が出ない、頭がボーとする、イライラするなどの原因になります。

#### 排便習慣や生活習慣病予防のために

朝食を食べることで腸が動き始め、お通じもスッキリ！また、朝食を抜くと、絶食時間が長くなるため、体は次に入ってきた食事（栄養素）を蓄えようと働き、「太りやすい体質」になるなど、生活習慣病の原因になります。



## 川村眞由美先生の歴史講座 part2

3月11日（月）

先月からの続編です。

松ヶ江には、まだまだ知られざる史跡が多くあり、取材されている先生の細やかな写真や説明から、タイムスリップした感覚になりました。



## 第61回門司区子どもまつり

日時：令和6年4月29日（月・祝） 10時～14時

会場：旧大連航路上屋（門司区西海岸一丁目3-5）

★はたらくくるま：自衛隊車両、消防車、救急車（予定）

★体験コーナー：スライム作り・割りばし鉄砲作りなど

★ニュースポーツ体験：ポッチャ・ラダーゲッターなど

★ステージ：子どもたちによるダンスなど

小学生以下にはポイントラリーで景品あり！

お問合せ：門司区子どもまつり実行委員会事務局

TEL331-1883（門司区役所コミュニティ支援課）

#### <ご報告>

3月20日（水）旧伊川小学校体育館で行われた能登半島地震チャリティイベント

「こむたからの感謝の集い」

にお越しくださり、ありがとうございました。

募金箱には10,318円集まりました。

石川県に贈らせていただきます。