

まちづくりの地域情報紙

e-NET 6500
EIGENJI



星の軌跡

(8月1日 永源寺グラウンドで撮影)

情報紙 第98号 2021年 9月 1日

編集・発行：永源寺地区まちづくり協議会 東近江市山上町 1316 番地 永源寺コミュニティセンター内
IP：0505-802-9336 <http://members.e-omi.ne.jp/e-net6500/> E-mail：e-net6500@e-omi.ne.jp

まちの話題



道の駅奥永源寺溪流の里 任意団体の協議会から法人化へ



道の駅を運営する奥永源寺溪流の里運営協議会は6月23日、これまでの任意団体の協議会を解散し、一般社団法人として新たな運営団体を設立されました。

2015年10月にオープンした道の駅は、来訪者への物販や情報発信機能に加え、鈴鹿10座ピクニックセンターや自動運転システムの拠点機能なども加わり、道の駅の管理運営だけでなく奥永源寺の地域振興を担っていく組織として設立されました。代表理事の池田則之さんは「道の駅は奥永源寺地域の中心、なくてはならない存在になってきた。これまでの6年間で、地域住民が一丸となって存在価値をさらに高めていきたい」と挨拶されました。

日曜日の高野の朝は ラジオ体操から！



“新型コロナの感染予防のために外出を控えてできるだけ自宅で過ごしましょう”と言われて、約1年半になります。一人暮らしの高齢者が誰とも会わず、お話ししない毎日を自宅で過ごしていたら足腰は弱り、さらに認知症になっていくのは必然的なことです。この現象は高齢者だけに限りません。

永源寺高野町では5月から毎週日曜日の午前7時、ラジオ体操を始めました。開催場所は、自治会館前、上高野遊園地、下高野集会所前の三か所です。

小学生から老人車を押して参加される高齢者の方まで、毎週、約40の方が声を掛け合いながら楽しく参加されています。(永源寺高野町から情報提供)

夏の星空観察は雷雨で中止 室内で土星の模型づくり楽しむ

まちづくり協議会環境部会では7月31日、杠葉尾町自治会館で、滋賀の理科教材委員会事務局の井田三良氏を講師にお招きし、夏の星空観察会を開催しました。

当日は親子約60人が参加されましたが、あいにくの雷雨となり、室内でパワーポイントの映像を見ながら夏の大三角形など、星座の説明を親子で熱心に聞いておられました。その後、工作で土星の模型づくりに取り組み、おみやげとして持ち帰りました。

参加者からは、「星空が見られなくて残念でしたが、星座について勉強になり良かったです」との感想が聞けました。

また、11月ごろに星空観察会を開催する予定です。次回は澄んだ空気に光り輝く星座を観察したいものです。



御池川でイワナのつかみ取り 木地師のふるさと高松会



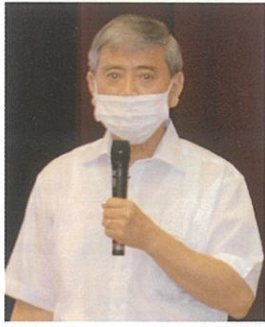
君ヶ畑町の御池川溪流でイワナのつかみ取りを体験する催しが、7月18日にありました。地元「木地師のふるさと高松会」の主催で、県内から家族連れ約30人が参加しました。

堰き止められた川には、地元で養殖された約20cmのイワナ150匹が放流され、参加者は清流を素早く泳ぎまわるイワナを素手でつかまえようと必死に追いかけてました。岩の間や石の下に手を入れ、イワナをつかまえると大きな歓声が上がっていました。

獲ったイワナはスタッフの皆さんに炭火で塩焼きにしてもらい、熱々を丸かじり。「おいしい！」と、口いっぱい頬張っていました。全身ずぶ濡れになりながら楽しい一日を過ごしました。

廃村した茨川の歴史と伝承を学ぶ

茨川最後の住民、筒井正さん熱く語る



筒井 正さん
愛知学泉大学准教授
東近江市参与
昭和 31 年、茨川で
生まれる。昭和 40
年 8 月 19 日、一家
で茨川を離れる。



「茨川では、皆が助け合い心豊かな暮らしがあった」と語る筒井さん

6月26日、永源寺コミュニティセンターで講師に愛知学泉大学准教授の筒井正さんを迎え、「鈴鹿山中に消えた茨川の歴史と伝承」と題した講演会が行われました。この講座には茨川に住んでおられた方やそのご家族の方、永源寺地域の歴史に興味がある方など75人が参加されました。

講師の筒井正さんは、茨川が廃村になった昭和40年最後の一家族です。
銀山の集落として発展した茨



森のアトリエで、「茨川の思い出」展を開催。筒井さんの協力で民家のジオラマや写真、絵画などを展示。

川の歴史、銀山衰微後の過疎化の進行、1950年代の茨川での暮らし、食生活、小学校の様子、茶屋川での遊び、イワナつかみ、お宮さんの行事、三重県阿下喜への月数回の買い物の様子、林道が開通してからのエネルギー革命により仕事が多くなり、離村者の増加などについて熱く語っていただきました。

山村の過疎化、雑木林が少なくなり山が荒れて森林や河川の荒廃が進み、生物多様性への影響、獣害の問題、色んな面において、今の私たちの生活にも影響が及んでいることを教えていただきました。

講演会終了後は、茨川にゆかりがある方が集まって、森のアトリエに展示中の茨川の写真や絵画、ジオラマを見ながら、当時を懐かしんでおられました。

早く育ってね!

親子で園庭の芝生植え

永源寺もみじ幼児園で芝生化

近年、市内の小学校のグラウンドや保育園、幼稚園の園庭の芝生化が進められていますが、6月25日、開園から1年を迎えた永源寺もみじ幼児園の園庭に、芝生のポット苗が園児や保護者らによって植え付けられました。

埃の飛散防止などのメリツトがあり
ます。

芝生化した園庭は、芝生が天然のクッションとなり子どもが怪我をしにくいなどの安全性のほか、気温上昇の抑制や砂

この日は、社会貢献事業として芝生化を推進されている日本サッカー協会から提供されたポット苗約9000株を、2400平方メートルの園庭に整然と植えつけられました。芝は3か月ほどで生え揃うといわれています。



暑い中、芝生植えの作業を終えた4・5歳児と保護者の皆さん

「コロナ禍であっても、居場所」と「役割」が大切

来春、永源寺診療所が新しくなります。それに先立ち、地域の皆さんの健康づくりのためのフィットネス施設をオープンされました。

「コロナ禍で、「ステイホーム」や「密を避ける」ことが求められる、人との交流が制限されるようになりましたが、このようなどきでも、「居場所」や「役割」こそが健康には大切である」という花戸先生に、「コロナ禍での過ごし方や、新しい施設、地域医療について、お話を伺いました。」

薬やワクチンも必要ですが健康に大切なこと

Q かつて経験したことがない感染症が拡大し、何もかもが制限され日常生活が大きく変わりました。医療従事者の皆さんの協力でワクチン接種が進んでおり収束を



忙しい合間に時間をとっていただき、診療所でお話をお聞きしました

願うばかりですが、コロナ禍をどのように捉えておられますか。
 花戸先生 新型コロナウイルス感染症が発生して1年半余りになろうとしています。最初は、どんな病気かもわからず、密を避ける、マスクをして手洗いと消毒をすることが呼びかけられました。医療従事者の立場からすると、「感染しない、感染させない」の感染対策を徹底すれば抑えられるというところが徐々にわかってきました。しかし、我慢の生活にも限界があります。現状の打開策の一つはワクチン接種です。高齢者や重症になる恐れが高い方の接種が進んだことにより重症者は減ってきたといえます。

コロナに限らず病気に対する対策は、薬やワクチンだけで健康になるわけではありません。どちらかというと、地域の中で積み上げてきた地域の人たちとのつながりや、サロンなどの集い、老人会活動などの集まれる場所、そしてそのような場での役割が大切です。コロナの影響で何もかもが自粛され、心のストレスを心配しています。

Q 集団接種の担当医だけでなく、往診時や奥永源寺では出張診療所でのワクチン接種の協力をいただいたと聞いておりますが。
 花戸先生 奥永源寺からだ集団接種会場まで片道1時間ぐらいかかります。地域の実情に即した対応をすることが、この診療所の役割と思っています。時間も手間もかかりましたが、皆さんに喜んでいただけました。

若者から高齢者まで誰もが利用できる施設

Q 6月にフィットネス施設をオープンされました。どのような目で計画されたのですか。

新しい診療所の工事始まる

完成は来年3月、4月から診療

永源寺診療所の改築工事の安全祈願祭と起工式が、7月12日に行われました。

永源寺診療所は、昭和59年に永源寺国民健康保険診療所として開設され、合併により永源寺診療所と改称。地域住民に密着した医療、保健、福祉が一体となった地域包括ケアを提供する施設として、指定管理者により運営が行われています。

新しい診療所は、保健センターの跡地に建設されます。2階建ての延床面積約633㎡、3室の診察室に加え、感染対策用の診察室1室が設けられ、ほか



に待合室、事務所、処置室、検査室、レントゲン室が、2階には、医師当直室や会議室などが設けられます。工事費は約2億円。工事の完成は来年3月で、4月から診療が始められる予定です。

花戸先生 先ほど述べたように、集まっておしゃべりをする、行事に参加する、仕事を頼まれるなどの居場所や役割が健康には大切だと思っています。「病気になったから診療所へ来る」のではなく、病気がかりにくい身体づくり、健康づくりのためと地域の交流の場になればと施設をオープンしました。

せっかく新しい診療所を建て替えていただきますので、これをきっかけに地域の若者からお年寄りまで、男性も女性も、持病のある方、ない方など、多様な人たちが集い、一緒に汗を流しながら交流できる、そんな場を提供したいと思っています。

Q 誰でも利用できるのですか。

花戸先生 もちろんです。診療所の施設の中にあつては利用していただくのにいろいろな制限がありますが、施設外ですので誰でも利



花戸貴司 永源寺診療所所長
1970年生まれ 2000年から永源寺診療所所長 医学博士



自分に合ったマシンを選び運動する利用者の皆さん

用できますし、施設には常勤のスタッフも揃っています。料金設定も下げ朝9時から夜9時までの営業時間で、幅広い年代の方に利用していただけるようにしています。

Q 診療所が新しくなりますが、診療所に求められることは。

花戸先生 新しい診療所は現在の施設より少し広くなり、感染症対策の診察室も設けられます。診療内容などは変わりませんが、診療所が地域の健康づくりの拠点となるよう、新たな展開も考えています。フィットネスはそのひとつに過ぎません。

永源寺診療所に求められるのは専門医療ではなく、何でも診る総合診療医療です。内科・小児科から整形外科など幅広く、そして外来から在宅まで継続して診る、必要な場合は専門病院を紹介し、退院された後、外来や在宅で診るよう

にします。

地域の皆さんとともに健康づくりの拠点めざす

Q 地域医療についてのこれからの方を教えてください。

花戸先生 都市部は便利かもしれませんが、孤立しがちになります。その一方で永源寺地域は少々不便ですが、「おたがいさま」と言い合える文化が根付き、地域の人たちがつながっています。このような社会的なつながりが健康には大事です。永源寺地域に住んでいるだけで健康でいられる、そんなメリットを皆さんと共有したいです。

永源寺地域では医師、看護師、栄養士、薬剤師、介護スタッフなどの専門職の人数は多くはありません。しかし、地域の人たちと専門職がつながりを持って、地域の人たちを互いに支えることが地域医療であると思っています。

今まで、公共施設はすべて行政が担ってきましたが、行政だけでは難しいことも露呈しています。これからの「公共」の役割として、行政、経営者、地域の人たちがつながりを持ち、地域に目を向けることが大切だと思っています。永源寺診療所は、地域に根ざした健康づくりの場をこれからもめざしたいと思っています。

健康づくりの新たな拠点 フィットネス施設オープン

永源寺診療所内にフィットネス施設が完成し、6月22日にオープンしました。名称は「GO TO fitness」。室内は、運動機器エリア、スタジオエリアがあり、バイクやクロストレーナー、トレーニングマシン、パワープレートなどの運動機器10台が備えられています。



朝9時から夜9時

までの営業時間。入会金は必要なく、チケット価格は1枚330円。(11枚綴り3,300円)初回に利用者説明会が行われ、「利用許可証」が発行されます。



花戸先生「午前中はシニアの方の利用が多く、トレーナーの指導の下で体操や運動を楽しんだり、おしゃべりしたりされています。午後は主婦層の方が、また、夕方から夜は、勤務を終えられた若い人に利用いただいています。さまざまな相談にのれるスタッフもいますので、ぜひ一度お越しください」

問い合わせ 0748-56-1505

あなたの出合いをサポートします

「結婚したいけど身近に出会いがない」「婚活をしているけど相談できる場がない」そんな悩みを持つ独身の皆さんをサポートします



サポートの内容

- ・登録シートの閲覧・登録後、異性の登録シートを閲覧できます
- ・異性との対面・・・マッチング、連絡会の担当者が同席します
- ・結婚に関する相談・・・お一人ずつに担当のサポートがつきます
出合いから結婚までのお世話をさせていただきます
- ・婚活イベントの案内・・・市内で行われる婚活イベントの情報を案内します

休日相談・登録会場

まずは登録を

各会場 受付時間 9:30～11:30

○能登川コミュニティセンター
9月11日(土)

○八日市文化芸術会館
10月2日(土)・12月11日(土)
令和4年2月19日(土)

○蒲生コミュニティセンター
11月13日(土)
令和4年1月8日(土)

新型コロナウイルスの感染拡大のため中止となる場合があります。事前に事務局またはホームページで確認ください。

登録は無料です

登録の条件

独身で結婚後に東近江市に定住する意欲のある方が対象です

登録の方法

東近江市役所企画課(本館3階)

平日(月～金) 9:00～17:00

休日相談会場でも受付しています。

東近江市結婚サポート連絡会

(東近江市企画部企画課内)

Tel: 0748-24-5610

IP: 050-5801-5610



野立看板・電飾看板・各種銘板・塗装工事・掲示板
カッティングシート切り文字・とびだし人形

滋賀県屋外広告業登録(4)第83号

久田工芸

滋賀県東近江市妙法寺町880-6 TEL 0748-22-6222

【アクセス】名神八日市IC下車 約500m(直進2つ目の信号左折)

こんにちは 保健師 です ⑦

血圧はどうしたら下がるの？

— 永源寺地域の健康課題の一つは高血圧です —

5月号で減塩について紹介しました。今回も引き続き、減塩のヒントを紹介します。

減塩食は美味しくないと思っていても一度減塩に挑戦してみませんか。簡単に出来そうなことから始めてみましょう。



【ナトリウム（食塩相当量）目標量（日本人の食事摂取基準 2020 年版）】

◆男性 7.5 g / 日未満 ◆女性 6.5 g / 日未満

◆高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のための食塩相当量の目標量は男女とも 6.0 g / 日未満

①調味料は食材の表面につける

肉や魚を焼くとき→焼き目をつけてから塩を振る

お浸し→味付けは食べる直前に！食材から水分が出て、味が薄まるのを防ぐ

ドレッシングやしょうゆ→かけるのではなく付けながら食べることでかけすぎ防止

★調味料を食材につけることで、舌に直接塩味を感じやすいので、スプレーしょうゆを使うこともおすすめです。

②汁物は具たくさんにする

野菜を多く入れることで、野菜からうま味が出て、汁の量が減り、塩分を控えられるとともに美味しさもアップします。【汁物は1日1杯】

③香辛料や酸味、香味野菜を使う

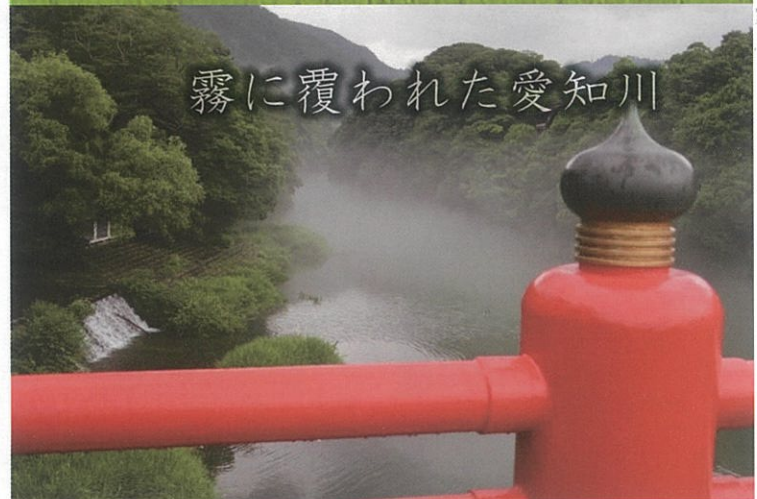
塩分の含まれていないコショウや唐辛子、カレー粉など香辛料で風味を加えたり酢やレモン、生姜やゴマを使うと味にメリハリがつかます。



街道を彩る
青野町



コウノトリ飛来
山上町



霧に覆われた愛知川

奥永源寺

コンテナハウスのピザ屋

土日祝日営業 10:00~17:00

✉ pizzeria.uoko@gmail.com

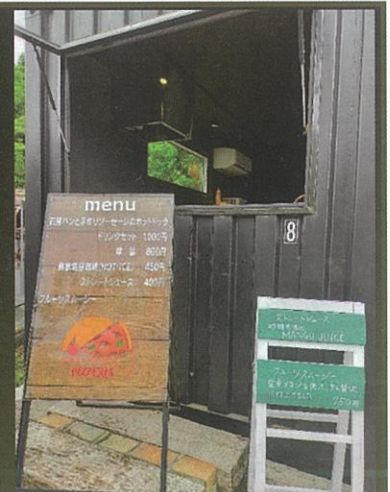
Instagram: pizzeria.117

アクセス

滋賀県東近江市夢畑町520

道の駅奥永源寺溪流の里 隣

テイクアウトの HOT DOG 始めました



秋の運動会に代わる新企画 スポーツフェスタ



●スポーツエリア 玉入れ、オセロ、モルック、デカパンレース

6月20日、第1回永源寺スポーツフェスタが、永源寺グラウンドで行われました。

外出の自粛要請が続く中、少しでも運動不足解消と楽しみによるストレス解消にと、開催されました。

この日は、スポーツエリア、からだチェックエリア、フリーマーケットエリアに分け、スポーツエリアでは新しくニュースポーツ「モルック」を取り入れ、子どもから高齢者まで楽しめる各競技が行われました。玉入れやオセロでは、小学生の素早い動きの傍らで幼児がお母さんと一緒にマイペースで楽しむ様子など、運動会とは少し違って和気あいあいとした雰囲気が進められました。

からだチェックエリアでは、「INBODY430プログラム」による身体チェックが行われました。体重計に乗る感覚で、筋肉量や筋肉バランスなどが測定でき、測定された方は、インストラクターの方より体成分測定結果の説明を受けておられました。コロナ禍での新たなイベントに、参加された方は、運動不足解消で楽しい時間を過ごされました。



●抽選会

●フリーマーケット



●からだチェックエリア

また、たんぱく質をしっかりと摂る事も重要で、高齢者に必要なたんぱく質量は「 $1.0 \sim 1.2$ (g) × 体重 (kg)」で、体重50 kgの場合は一日に50 ~ 60 gのたんぱく質となる。食品に含まれるたんぱく質の計算は難しいので、概ね、1日分の必要なたんぱく質は、豚ロース(焼き) 50 g、鮭(焼き) 70 g、牛乳180 g、卵50 g、納豆50 gで、どの食品も自分の片手に乗る量が目安だそう。しかし、毎日これらの食品を摂取するのは無理と感じた私に朗報が。卵、豆類、乳製品など、たんぱく質が豊富なプリンやどら焼き、バナナアイスなどのおやつでもいいのですが、「食事に差しさわりのない程度に」とダメ押しがありました。どうしても好きなものばかり食べてしまいますが、フレイル予防のためにも偏らないバランスの良い食生活を心がけたいと思います。(H)

編・集・後・記

ある健康講座でフレイル予防の話しを聞きました。フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体の動きや社会的なつながりが弱くなった状態のこと。私も、そろそろこの年代に入ってきて来たなど真剣に話を聞き、メモを取りました。

フレイル予防の生活ポイントとして、①バランスの良い食事を決まった時間にしっかり食べる②趣味やボランティアなど社会参加をし、人とのつながりを持つ③無理のない程度に運動を続ける。この3つが主なポイントだそうです。