



## 地域のみなさんと 転倒予防運動に取り組んでいます



小澤 幸代さん 渡辺 金四郎さん  
(児玉町蛭川)

高齢化が進む現在、市内児玉町蛭川地区老人クラブで転倒予防運動を推進している小澤幸代さん、渡辺金四郎さんにお話を伺いました。

## きらり ★キラリかがやく★

講習会の終了後には担当の職員の方から、「この運動を地域単位で継続してもらえないか」とのお話があり、蛭川老人クラブ会長の渡辺金四郎さんと相談して老人クラブのみなさんに声を掛け、有志で平成17年11月から転倒予防運動を始めました。現在、25名が集まり毎月第2・第4の水曜日午後1時30分から共和公民館で運動を行っています。私は、講習会に参加して

小澤幸代さん「平成17年6月9日から9月1日にかけて、当時の児玉町で開催された転倒予防リーダー講習会に参加させていただいたことが、転倒予防運動に取り組みきっかけになりました。講習会では、いすに座りながらの足踏みや腕振り、つま先立ちやバランス運動などの指導を受けました。全12回の講習を受け終わると、以前と比べて前屈や片足立ちの数値が格段によくなり、運動の効果を実感しました。講習会の終了後には担当の職員の方から、「この運動を地域単位で継続してもらえないか」とのお話があり、蛭川老人クラブ会長の渡辺金四郎さんと相談して老人クラブのみなさんに声を掛け、有志で平成17年11月から転倒予防運動を始めました。現在、25名が集まり毎月第2・第4の水曜日午後1時30分から共和公民館で運動を行っています。私は、講習会に参加して

ため、リーダーをやらせていただいています。が、いっしょに運動をしているみなさんから、「楽しくやらせてもらっている」という声を聞くとうれしいものです。個人的にも長い間痛めていた膝の具合がだいぶ良くなり、いまでは大好きな浦和レッズの本拠地である埼玉スタジアムの階段も難なく上がれるようになりました。また、いままでも家がこもりがちだった人にも加わってもらうことができ、地域のコミュニケーションの輪も広がりました。今後、できるかぎり地域のみなさんと転倒予防運動を続けていきたいと思っています。」  
渡辺金四郎さん「旧児玉町から各老人クラブに転倒予防リーダー講習会への参加依頼があった時、小澤さんに参加を頼んだところ、快く引き受けてもらいました。私も転倒予防運動に参加させてもらっていますが、夜よく眠れるようになりました。1時間程度の運動の後はお茶を飲みながらみなさんとおしゃべりをしますが、それも楽しみのひとつです。これからも、みなさんと楽しく、続けていきたいと思っています。」

## 投稿をお待ちしています!



「ほっとすぺーす」はみなさんといっしょに作るページです。

### 投稿募集

- ①お誕生日を迎える小学校就学前のお子さんの写真（氏名、生年月日、30字程度のコメントを添えてください。）
- ②イラストや絵手紙、市内の風景・行事の写真など（人物が写っている場合は、本人の了解を得てから投稿してください。）
- ③今月のテーマについての一言、そのほか身の回りの出来事や最近思うことなど何でも。（内容は200文字程度にまとめてください。）

### 投稿方法

住所、氏名、ふりがな、ペンネーム（①以外はペンネームや匿名での投稿も可能）、年齢、電話番号を記入のうえ、秘書広報課までお寄せください。  
 ※投稿作品は未発表のものに限ります。なお、お送りいただいたイラストや写真は返却できません。また、原稿は要約することもあります。  
 ※応募多数の場合は掲載できないことがあります。また、紙面の都合により、コーナーをお休みさせていただく場合もありますので、あらかじめご了承ください。

### 情報募集!

スポーツ・芸術・その他各分野で活躍している人やグループなどを「広報ほんじょう」でご紹介します。自薦・他薦を問いませんので、情報をお寄せください。掲載する場合は、広報担当者が取材に伺います。

あて先

〒367-8501 本庄市本庄3-5-3 本庄市役所秘書広報課広報広聴係  
1155 FAX 8499 締め切りは毎月15日です。



フリーテーマ

家庭料理の良さは

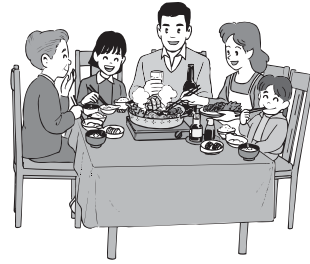
新米のおいしい季節が終わ  
り、温かい食べ物に恋しい季  
節になってきた。

現代は、家にいながらにし  
てあらゆる食材が手に入ると  
いった恵まれた食環境にある  
そして、食事作りに手間暇が  
けられる家庭もある一方、忙  
しくて手作りはほどほど、イ  
ンスタントやレトルト食品に  
頼り、簡単に済ませてしまう  
家庭もある。たまの外食は楽  
しいが、寒くなると家庭料理  
が一番！家庭料理が飽きない  
のは、家族の体調や顔を見て  
味の調節ができることにある  
と思う。おいしいこともあれ  
ば、時にはそうでもなかった  
り…。その分、食卓の会話も  
弾む。

毎月19日は「食育の日」だ

そうだ。1日1回は家族そ  
ろって食卓を囲みたい。たと  
え忙しくても…。

黒澤敬子さん(児玉町児玉)

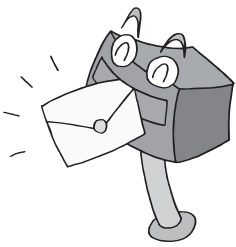


おたより

ありがとうございます

手作りの料理を囲んでの家  
族の団らん。それぞれが忙し  
く暮らしている昨今、なか  
かできないことです。みなさ  
んも手作り料理で家族での会  
話を楽しんでみてはいかがで  
すか。

1月号のテーマは「今年こ  
そは!」、2月号のテーマは  
「春を感じさせるもの」です。  
みなさんからの投稿をお待ち  
しています。



## HAPPY BIRTHDAY

### 12月生まれのみんな

★1月にお誕生日を迎えるお子さんの  
写真を募集中です。応募多数の場合  
は抽選させていただきます。

なかむら だいすけ  
中村 大佐くん(銀座3丁目)  
(平成17年生まれ)

お誕生日おめで  
とう。笑顔で元  
気に大きくなっ  
てね。



はまおか こうき  
濱岡 孝稀くん(児玉町小平)  
(平成13年生まれ)

我が家のウルト  
ラマンです。元  
気いっぱい大き  
く育ってね。



たけうち ありな  
竹内 愛里菜ちゃん(駅南1丁目)  
(平成14年生まれ)

お祭りが大好き  
なありな。弟と  
いっしょに仲良  
く「ドーコイ!!」、  
デビューの日が  
楽しみです。



なかむら たくむ  
中村 拓夢くん(東台1丁目)  
(平成16年生まれ)

我が家のやん  
ちゃ坊主です。  
ミニカーとすべ  
り台が大好きで  
す!



ますこ まさき  
増子 聖起くん(児玉町下浅見)  
(平成12年生まれ)

お兄ちゃん、お  
姉ちゃんに続き、  
4月にはピカピ  
カ1年生だね!  
いつも元気な心  
やさしい子です。



えはら まゆ  
江原 茉優ちゃん(児玉町吉田林)  
(平成14年生まれ)

素直で明るい子  
に育ってネ!



あいかわ さくら  
相川 咲桜ちゃん(児玉町吉田林)  
(平成16年生まれ)

お気に入りポー  
ズ♡来月からお  
姉ちゃんダネ♪

