



自由が丘シンボルマーク

# News 自由が丘ニュース

2024.10.20 第542号 THE JIYUGAOKA

発行 自由が丘地区自治会連合会  
〒673-0551  
三木市志染町西自由が丘1丁目595  
TEL (0794) 85-4700  
印刷 小野高速印刷 〒670-0933  
姫路市平野町62番地  
TEL (079) 281-0008  
FAX (079) 223-3523  
himeji@ohp.co.jp



主催者挨拶 鷲尾会長

いつまでも  
お元気で

## 感謝の思いを込めて

令和6年度自由が丘地区敬老会開催  
～自由が丘地区の75歳以上3324名(R6年6月末現在)～



来賓あいさつ 仲田市長



ダンス 自由が丘東小学校



吹奏楽 自由が丘中学校

真夏の様な、厳しい残暑が残る9月16日(月・祝)、公民館体育館において、自由が丘地区敬老会が開催されました。主催は自由が丘区長協議会で、75歳以上の対象者の中から参加希望をいただいた126名が出席されました。思わず笑みがこぼれる、幼稚園、こども園、小学生の皆さんの演技、心温まる作文の朗読があり、最後の中学校吹奏楽部の演奏にはアンコールが飛び出しました。参加者の笑顔に触れて、いつまでも元気で明るく楽しく健康に過ごしていただきたい思いで一杯になりました。出演してくれた、幼稚園、こども園、小学校、中学校の皆さん、指導にあられた先生方、準備や後片付け、当日のお世話をしてくださった地区役員の皆様、ありがとうございました。



うたとダンス 自由が丘幼稚園



和太鼓演奏 ひろの認定こども園



ダンス 自由が丘小学校



自由が丘東小学校 自由が丘小学校  
2年 西村 咲希さん 2年 堀口 凌雅さん

ご案内

### 自由が丘 ウォーキングフェスティバル開催!

自由が丘の町を探索しながら、未知なる発見を求めて、ウォーキングしてみませんか。自由が丘町内の各自治会館や集会所等にチェックポイントを設置。ゴールした先にはお楽しみが待っているかも…!?

月日 令和6年11月10日(日) ※雨天中止  
中止もしくは判断が難しい場合は、7時30分頃に各集会所等の玄関に実施の可否について掲示します。

スケジュール

時間	内容	場所
8時～8時30分 ※最終受付9時30分	受付	公民館前
8時30分～8時40分	開会式	中央公園
8時40分～11時45分	ウォーキング チェックポイント終了: 11時30分	
11時45分～12時15分	閉会式/お楽しみ抽選会	大会議室(体育館)

内容 ○自由が丘町内ウォーキング  
受付で渡された地図を見て自治会館・集会所、わくわくステーションをめくりスタンプを集めてください。  
なお、自治会館等でのおもてなしはご厚意によるものです。数に限りがありますので、ご容赦ください。  
○完歩賞・あと一歩賞の贈呈  
○お楽しみ抽選会  
閉会式後に大会議室(体育館)にて行います。靴袋を持参するようお願いします。  
参加対象 自由が丘在住の方で、10km程度を歩ける方。  
※但し、小学3年生以下は保護者同伴が必須。  
主催 自由が丘ウォーキングフェスティバル実行委員会  
お問い合わせ 自由が丘公民館 (85-4700)



市制施行70周年記念事業企画展  
「地域の歴史を次世代へ」  
どこにでもあるけど、そこにしかないものを開催

市制施行70周年と市史編さん事業10年を記念して企画展とシンポジウムを開催します。

#### ① 企画展

1 会期 10月19日(土)～12月22日(日)  
2 会場 みき歴史資料館2階企画展示室  
3 展示資料 「大家研究改正之真図」(個人蔵)、「区長筆筒」(口吉川町久次蔵)、徳川家光朱印状(法界寺蔵)、民具(三木市蔵)、石田安夫氏のスケッチ(堀光美術館蔵)など

#### ② 市史編さん事業10年記念シンポジウム

1 日時 11月10日(日) 13時～16時  
2 会場 市立中央公民館  
3 定員 先着120名(申込不要、無料)  
4 内容 記念講演、報告、パネルディスカッション

(1) 記念講演  
ア 講師 大國正美氏(神戸深江生  
活文化史料館長)

イ 演題 「未来に伝えたいわが街の歴史  
～地域史編さんが生む「お宝」～」

詳細は市のHPをご確認ください



#### いどばた

#### マガジラック

我が家にはどっしりとした重厚なマガジラックがある。私たちは転勤や転居を5回も繰り返したが、六十数年もの長い間廃棄されもせず、私たちの生活を見守り続けている。結婚する前のクリスマススイブに夫が私にプレゼントしてくれたもので大阪難波の高島屋へ二人で出かけて買った。数多あるマガジラックの中でも最高級品であったと記憶している。デザインがシンプルで木がしっかりと重厚で高級感があり黒く光っていた。

当時の私には少々身分不相応な品であった。たじろぐ私にはクリスマスプレゼントとして贈ってくれた。日々大切に使い、いつも目の届く所にどっしりと収まっていて、私たち夫婦の歴史をじっと見続けたマガジラックである。「共に白髪の生えるまで」と誓って年を重ねた夫と歩んだ六十数年、顧みて悔いはない。いい人生であった。長く幸せな人生をいただいた。

夫に娘に友にそして隣人に、そしてマガジラックに感謝である。  
自由が丘本町3丁目 山崎 春美

医療  
百科

内科医が語る筋肉の重要性

黒田東自由が丘診療所  
院長 片岡 俊哉

外来で患者さんに「何か運動をしていますか？」と尋ねると、医師の指導が特に必要ないほど運動に積極的な方もいれば、ほとんど運動に関心のない方もいます。そういう方のために、今回は筋肉の重要性についてお話しします。

筋肉は単に運動を担うだけでなく、最大の代謝臓器でもあります。筋肉量が減少すると血糖消費が低下し、糖尿病のリスクが高まります。また、筋肉は水分の貯蔵にも重要な役割を果たしていますので、筋肉が減ることで脱水の危険性も増します。しかし、年齢とともに筋力は確実に減少していきます。何も対策を取らないと、80歳代にはピーク時の30~40%も筋力が低下すると言われていています。これを「サルコペニア」と呼びます。日常生活では、最大筋力の20~30%しか使っていないと言われていますが、筋力が低下すると日常生活レベルで最大筋力の大部分を使ってしまうため倦怠感や息切れを感じる「虚弱（フレイル）」という状態になります。2020年に発表されたWHO身体活動・座位行動ガイドラインの重要メッセージのなかで「筋力強化は全ての人の健康に役立つ」と明言されています。健康増進あるいはフレイルを防ぐために年齢を問わず筋力トレーニングに取り組んでいただきたいと思います。

フレイルにならないためには、歩行能力に直結した足腰の筋力を鍛えることが効果的です。それならウォーキングで十分だと考えがちですが、筋力トレーニングには「過負荷の原理」があり、日常生

活と同程度の負荷では筋力の向上が期待できません。特に足腰はもともとの筋力が強いので、散歩レベルのウォーキングでは機能維持に役立つものの、筋力向上に必要な負荷になりにくい場合が多いのです。

そこで、よくお勧めするトレーニングがスクワットです。背筋を伸ばして腰を下ろすおなじみの運動です。椅子やテーブルを使って負荷を軽減すれば、多くの方が実践できると思いますが、それでも高齢者には難しいこともあります。もっと簡単に筋力をつける方法はないでしょうか？

筋肉の収縮には、等尺性、短縮性、伸張性の3種類がありますが、伸張性収縮が筋力増加に特に効果的であることがわかっています。これは、筋肉が伸びながら力を発揮してブレーキのような役割を果たす筋収縮で、例えば腕に持ったダンベルをゆっくり下ろす、坂道をゆっくりと降りるなどの運動が該当します。西九州大学の中村雅俊准教授は、この伸張性収縮を活用した「3秒筋トレ」を提唱しています。3秒筋トレの基本となる運動は、かかとを上げた状態からゆっくり3秒かけて下ろす「かかと下ろし」や、3秒かけて椅子に座る「椅子座り」を10回行うという方法です。段差を1段3秒かけてゆっくりと降りるという運動も提案されています。簡単に思えるかもしれませんが、実際に行うと意外な効果を感じることが出来ます。

今年の酷暑でウォーキングを休んでいた方も多いようですが、前述のWHOガイドラインは「少しの身体活動でも、何もしないよりは良い」というメッセージも出しています。ウォーキングが難しいなら、3秒筋トレを試してみるのはいかがでしょうか。筋肉を意識して、日常生活をより良くしていきましょう。



秋の火災予防運動を実施します

目的

火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、火災予防思想の一層の普及を図り、もって火災の発生を防止し、高齢者等を中心とする死者の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐことを目的として、毎年この時期に実施しているものです。

期間

11月9日(土)~11月15日(金)

全国統一防火標語

「守りたい 未来があるから 火の用心」

重点推進項目

- 1 地震火災対策の推進
- 2 住宅防火対策の推進

推進項目

- 1 防火対象物等における防火安全対策の徹底
- 2 製品火災の発生防止に向けた取組みの推進
- 3 多数の者が集合する催しに対する火災予防指導等の徹底
- 4 乾燥時及び強風時の火災発生防止対策の推進
- 5 木造飲食店等が密集する地域に対する火災予防指導等の徹底
- 6 放火火災防止対策の推進

家具の転倒防止や住宅用火災警報器の点検を行いましょ。また、地震時の電気火災を防ぐために、感震ブレーカー等の設置をおすすめします。



交番からのお知らせ



高齢者の交通事故防止

~高齢者を守る思いやりのある運転意識を持とう!~

兵庫県内で、令和6年6月末までに交通事故で亡くなられた高齢者は30人(前年対比+11人)で、交通事故死者数に占める割合は55.6%となっています。

これから年末にかけては、交通事故が多発する傾向にありますので特に注意が必要です。

横断歩道合図(アイズ)運動プラス推進中!!

横断歩道合図(アイズ)運動に横断歩道手前減速運動をプラス!  
特に信号機のない横断歩道において実践しよう!!

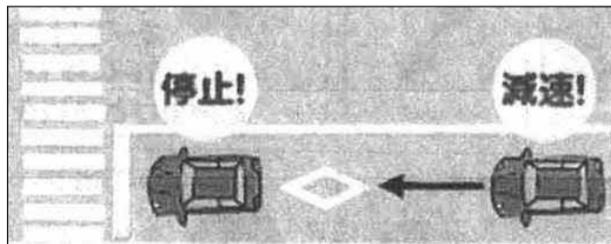
◇横断歩道合図(アイズ)運動

- 横断歩道を渡る場合、ドライバーに対して手を挙げる動作とアイコンタクトで意思表示をしましょう!
- ドライバーの方は、確実に一時停止して歩行者に対して「渡ってください」の動作とアイコンタクトで合図をしましょう!



◇横断歩道手前減速運動

- ダイヤモンド(この先に横断歩道または自転車横断帯があること)を見たらアクセルから足を離し、その先の横断歩道に歩行者等がいた場合に確実に停止できる準備をしましょう!
- ※歩行者がいないことが明らかでない場合も同様です。



不動産総合プロデュース

地域と共に未来を創る

西村興産株式会社

TEL 0794-85-1177(代)

FAX 0794-85-1414 メール info@nishimura-kosan.jp  
兵庫県三木市志染町青山3丁目14-3  
HP http://www.nishimura-kosan.jp

ONENESS

One for All, All for One.

不動産売買・賃貸・仲介は  
当社へご相談下さい!

グループ会社 | センチュリー三木ゴルフ株式会社  
ワンネス株式会社  
Future Now株式会社

町ぐるみ健診

9月18日(水)に自由が丘公民館の大会議室(体育館)で、町ぐるみ健診が実施され...



「野良猫の鳴き声がうるさい」「敷地内に糞尿をされた」「車を傷つけられた」などという苦情が、自治会などに多く寄せられています。

飼いのいない猫の対応

そこで三木市では、「飼いのいない猫の不妊・去勢手術費助成金制度」を令和5年度より始めています。

境を保全することを目的としています。

自由が丘中学校3年生 学力向上ワークショップ

9月20日(金)自由が丘中学校にて、3年生を対象に学力向上をめざしたワークショップを開催しました。

この日のために準備し、当日もお手伝いいただいた先生方、PTA役員、地域の役員、教育委員会の担当者の皆様、ありがとうございました。

年1回の日帰り親睦旅行

7月2日(火)体調不調者続出で参加者大幅に減少しましたが、総勢15名で丹波篠山方面へ出発しました。

2学期が始まり、静かだった幼稚園に元気一杯の子どもたちが帰ってきました。

このように様々な経験を通して得られる心の成長は果てしなく大きなものです。

学・園通信(自由が丘幼稚園)

公民館文化祭のご案内 「住民の笑顔が輝く文化祭」

公民館を拠点とした文化活動の実践発表を行い、より一層の文化の向上と心ふれあう地域づくりの推進を図ります。

楽しく歓談しながらいただきました。カラオケが始まると次から次へとわか歌手が登場し、歌あり踊りありで宴会場は最高の盛り上がりで、あつという間の3時間でした。



「かけっこ遊び、楽しいな♪」



「Y.M.C.A. ~ヤングマン~」

●病院機能評価(3rdG:Ver.2.0)認定病院



医療法人社団 朋優会

三木山陽病院

救急指定 労災指定 TEL 85-3061

〒673-0501 三木市志染町吉田1213-1

ホームページ http://www.hoyukai.or.jp/

診療科目

- \*内科全般 \*整形外科
\*外科 \*眼科
\*皮膚科 \*泌尿器科
\*血液透析 \*リウマチ科
\*リハビリテーション科

検査

- \*胃・大腸カメラ・エコー・心電図
\*X線(MRI・マルチスライスCT)
\*眼底・骨密度測定
\*血管造影など

※なお、皮膚科の診療については中学生以上の患者様を対象とさせていただきます。

Table with columns for medical departments (内科, 整形外科, 外科, 眼科, 皮膚科, 泌尿器科) and days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日, 祝).



# The 自由が丘公民館で〜す



## 公民館は、だれもが集い、学ぶ、地域の拠点です。

自由が丘公民館では、2歳の乳幼児から高齢者まで、幅広い世代の皆様が活動されています。また、誰もが集い、学び、語らうことを目的とする地域の交流拠点施設です。さまざまな文化、体育活動を通じて、趣味を広げ、生きがいの糧となっている方も沢山おられます。あなたも新たな出会い、新たな自分探しのスタートを公民館活動で始めてみませんか。

### ❖ 11月の行事予定 ご案内 ❖

日 曜	内 容
6日(水)	女性セミナー「消費生活のトラブル対策」
8日(金)	のびのびじゆうっ子教室「ふれあい遊び」
10日(日)	ウォーキングフェスティバル
14日(木)	自由が丘学園「健康体操～麵棒を使って健康アップ!～」
23日(土)	第43回 自由が丘公民館文化祭(1日目)
24日(日)	第43回 自由が丘公民館文化祭(2日目)
28日(木)	トレーニング講習会
29日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「クリスマス会準備」「お誕生会(11・12月生まれ)」

※11月の休館日は、30日(土)です。  
※公民館へのお問い合わせは、Tel85-4700まで。

### のびのびじゆうっ子 みんなで一緒に運動会!

9月8日(日)に体育館で日本スポーツ協会・ジュニアスポーツ指導員の川村侑香里先生にお願いしてのびのびじゆうっ子の運動会を開催しました。残暑厳しい日でしたが、お父さんやお兄ちゃん、お姉ちゃんも参加して40人程度の集いになりました。

6つのプログラムを楽しみました。役員さん手作りのサイコロで動きをまねる「サイコロで変身」や、親子で風船をふくらませて



ダンボール車に貼り付けて乗って帰る「風船遊び」が人気で盛り上がりました。プログラム進行の際にはお父さんや大きい子どもたちが積極的に手伝ってくださり助かりました。「親子一体となった運動会で楽しかった。」「いつもと違う雰囲気です子どもも喜んでいました。」とのコメントが聞かれました。

### 心臓病にならないために 気を付けていただきたいこと

第5回自由が丘学園

9月13日(金)北播磨総合医療センターの山田慎一郎先生をお迎えして、主に虚血性心疾患について講演していただきました。まずは、心臓の筋肉を養っている冠動脈の話でした。男性50歳、女性60歳を過ぎた頃から動脈硬化が進み、冠動脈狭窄となり狭心症になること、また、完全に血管が詰まり血流が止まると心筋梗塞になるそうです。今は身体に負担の少ないエコー等があり、早期発見、早期治療が可能です。また、治療方法も手首からカテーテルを心臓まで入れ、詰まった血管を風船や網状の金属(ステント)で広げたり冠動脈バイパス手術で狭くなった血管の先に新しい血管を繋ぐ方法もあるそうです。



それらを防ぐには、生活習慣病にならないことです。喫煙・高血圧・糖尿病は血管内部の内

皮細胞を傷つけ、動脈硬化や脳梗塞の原因となります。これからの時期、鍋料理の後の雑炊は塩分取り過ぎになるので要注意だそうですよ。

### 中高年から始めるお気軽ヨガ (6月の実践編)

第5回女性セミナー

9月9日(月)、看護師・ヨガインストラクターの宮森美智代さんをお迎えし、腸を整えるヨガのポーズを教えてくださいました。

最初に、ヨガをする時の心得を伺いました。自分の身体と相談しながら、自分のペースで、微笑みですること。

まず体をほぐして、ゆっくり深い呼吸から始めます。指の腹で胸骨・肋骨をタッピング、掌で脇の下・腕・脇・背中をタッピング、胸・腕をさする。顔・頭もタッピング。手を下腹・肋骨の下に置いて深い呼吸をする。お腹のマッサージ(四隅をもむ・押さえる、おへその周りをの字にさする)、上半身・首・下半身・足首・足指のストレッチをし、体を整えます。

美腸ヨガのポーズとして、キャット&カウ、チャイルドポーズ、トラのポーズ、三日月のポーズ、ダウンドックを色々なパターンやバリエーションを交えて教えてくださいました。各自出来る範囲でトライし



ました。今後、家庭でも続けていきましょう。

### ライスバーガー・ 変わりそうめん・饅頭

男の料理教室

9月17日(火) まだまだ残暑も厳しい中、第2回目を開催しました。



ライスバーガーは、まず具となるきんぴら作りに取り掛かりました。「ささがきごぼうは鉛筆を削る要領で」と先生からアドバイスされると、昔の勘が戻り見事なさがきを披露する人も。きんぴらを挟んだものと、ハム、チーズを挟んだ2種のライスバーガーがおいしくできました。

饅頭は外側の皮にココアを入れてチョコレート風味にし、あんこを包んでオーブンで焼き上げました。形や大きさを揃えるのが少し大変でしたが、皮がかりとしたおいしいお饅頭になりました。

マヨネーズと麵つゆを混ぜた

サラダ感覚の素麺を最後に作りましたが、こちらは手軽に作れて高評価でした。



自由が丘の人口	
令和6年9月末現在(前月比)	
人口	15,466 (+11)
男	7,381
女	8,085
世帯数	7,358 (+5)

内科 循環器内科 呼吸器内科 消化器内科

# 黒田東自由が丘診療所



〒673-0553  
三木市志染町東自由が丘2丁目391  
TEL (0794)85-6213  
東自由が丘2丁目バス停より徒歩1分

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	-
午後4:00~7:00	○	○	○	-	○	-	-

インターネットで順番予約ができます。  
<http://higashi-jiyugaoka-cl.jp>

**P** 駐車場完備15台

黒田東自由が丘診療所

検索

