

見逃していませんか？ キケンな**老化**のサイン



**老化のサインは
寝たきり生活の警告**

じわじわと表れてくる老化のサインは、将来寝たきり生活につながるかもしれない大事なサインです。

もし老化のサインを放っておいて、体を動かさなかったり、栄養が不足したりすると、筋力がどんどん低下していきます。筋力が落ちると転倒しやすくなり、打ち所が悪いと骨折してしまうかもしれません。寝たきり生活はその骨折が原因となることが多いのです。

老化のサインは、私たちに寝たきり生活への警告を発しています。



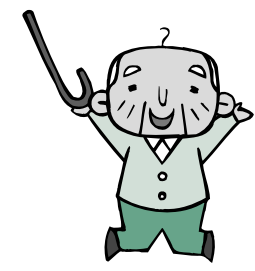
高齢者の皆さん、最近こんな心あたりありませんか？

気付いたときが介護予防のはじめどき！

いつまでもイキイキと自分らしく生きること、それを実現するための手だてが「介護予防」です。適度に運動をしたり、地域活動に参加したり、身の回りのことを自分で行ったりなど、ちょっとした心掛けが介護予防につながります。

危険な老化のサインに気付いたときが、介護予防のはじめどきです！「もう年だから仕方ない・・・」とあきらめず、積極的に介護予防に取り組みましょう。

介護予防を始めたい方は地域包括支援センターにご相談を！



老化のサインが出現した、またはずっと前から出ているけれど、何をしたら良いのか分からない皆さん、まずは地域包括支援センターにご相談ください。センターでは、皆さん一人ひとりに合わせた対処法と一緒に考えていきます。

また、9月からは、下枠のとおり、介護予防教室を実施します。みんな楽しく体を動かして、いつまでもイキイキ自分らしく過ごしましょう。



これらの症状は、直接命に関わる症状ではないので見逃しがちです。でも、実はこんな身体の変化が、危険な老化のサインなのです。

介護予防教室

とき・ところ
9月から開始
第1・3水曜日：松原公民館
第2・4火曜日：南公民館
いずれも 13:30 ~ 15:00

対象
65歳以上の方で、危険な老化のサインが表れている方

内容
健康運動指導士と一緒に楽しく体を動かします。

定員
1回 30人

申込み
地域包括支援センター「長寿」までお電話ください。
途中からの申し込みも可能です。

講師
かせむら みか
紘村 美夏 健康運動指導士



家でも手軽にできるような運動を行います。みんなで楽しく体を動かしましょう！

つるが観光物産フェア2007

つるがの旨いものや伝統の技を存分に。
体験が感動と思い出につながります！

物産ゾーン(館内)

敦賀市内はもちろんのこと、北海道小樽市・鹿児島県薩摩川内市や友好姉妹都市、近隣市町の旬の味覚を販売します。また、JR直流化1周年を記念して、沿線の駅弁販売を行います。

つるが満喫ふれあいゾーン(館内)

- 20日 とうろう流しの“さんだわら”づくり
- 20日 飾りかまぼこ体験
- 21日 昆布すき体験
- 21日 山生産組合 まな料理の実演

つるが満喫ふれあいゾーン(館外)

- 両日 敦賀ラーメン横丁
 - 20日 ちくわ作り体験
 - 21日 敦賀ふく鍋ふるまい
- 500名分の試食整理券を10:00から配布

いろんな良いもの、きっと見つかる！
わくわく！つるがの街歩き

魅力発見！つるが街歩きクイズラリー

- 20日 つるが街歩きクイズラリー
- 観光クイズに答えながらチェックポイントを楽しくラリー。完成したラリー用紙を敦賀駅ブースまたは物産フェア受付で投函すると、抽選で特産品を進呈。

同時開催！「ラジオ深夜便」

10/21(日) FMウォーク in敦賀

受付 9:00～ トークセッション
コース 約5km ゲスト 伊東ゆかり

【スタート】JR敦賀駅前 【ゴール】物産フェア会場
持参物 FM受信可能なラジオ
申込み 事前にお申込みください。
問合せ・申込先 (財)NHKサービスセンター「ラジオ深夜便FMウォークin敦賀」係 052-952-7320

10/20・21
(土) (日)

【20日は10:00～18:00、21日は10:00～17:00】
会場：きらめきみなと館

ふれあって心の通うおもてなし。
もてなす市民も一緒に楽しもう！

みんなが主役！交流ステージ(館内)

- 20日 つるが観光オリジナルピンゴ
ピンゴの方に物産フェア出展店の賞品をプレゼント
- 20日 つるが元気っ子ステージ
- 20日 福井のこころ 歌のおもてなしステージ
福井県出身の演歌歌手 小林真弓さんの歌謡ショー
- 21日 「玉置浩二」のものまね
「玉置・工事中」ショー ----->
- 21日 第2回つるがオリジナル
ソングコンテスト
- 両日 鮮魚セリ市
- 両日 つるが交流の輪ステージ
出展市町村のお国自慢ステージ。
クイズ正解者の方には特産品をプレゼント。



大募集！オリジナルソングコンテスト
参加者 ※応募は下記連絡先まで

自然を活かした手作り教室(金ヶ崎緑地)

- 両日 ネーチャークラフト教室
敦賀の里山から見つけてきた草木を使ってクラフト作品を作ります。お土産にどうぞ。

自然と一緒に遊んでみよう(金ヶ崎緑地)

- 両日 地元高校協力イベント
高校生制作の乗物や、ロボット等で遊ぶコーナー
- 両日 県内ケータリングカー大集合
- 21日 スポーツカイトデモンストレーション&体験

イベントの内容は、変更になる場合もあります。

わがまち 安全・安心

ロック&ライトアップ 作戦

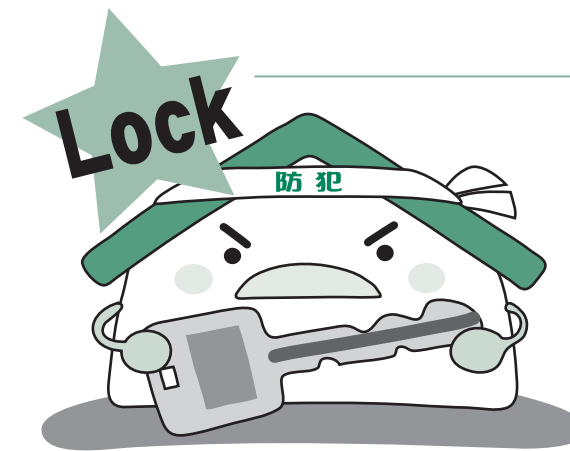
現在、福井県警察では、子供、女性、高齢者が安全で安心して暮らせるまちづくりを目指し、「わがまち 安全・安心 ロック&ライトアップ作戦」に取り組んでおり、現在、以下の2点の運動を実施中です。

犯罪者を敦賀のまちから追い出すためには、市民の皆さんの力が必要です。作戦へのご協力をお願いします。

作戦 N0.1 鍵かけ運動

鍵かけは防犯の基本。
二重ロックが大事です！

空き巣狙い、車上荒らしなどの被害は、鍵をかけなかったために狙われたケースが多いです。
自宅や自家用車に鍵をかけるのはもちろん、二重ロックをできるだけ行い、泥棒を寄せ付けない対策を心掛けましょう！



作戦 N0.2 一戸一灯運動

ひと月120円で毎日ライトアップ。
地区全体で行えば効果倍増！

一戸一灯運動とは、自宅玄関先のライトを夜間から朝方まで点灯して、侵入犯罪に備えるもので、地区全体が運動に参加することで効果が倍増します。一戸一灯運動強化地区では、犯罪発生約28%減、侵入犯罪約64%減と効果が表れました。

電気代が心配…との声もありますが、20Wの電球を1日10時間点灯させて、月に120円程度です。地区一体となって取り組み、夜間の侵入犯罪を防ぎましょう！



無料防犯診断

センサーやライトが付いているか、補助鍵がしてあるか、見通しがよいか・・・など、自分の家の防犯設備が気になる方に、専門家による防犯診断を行います。
診断を受けたい方は、敦賀警察署または市役所 防災・生活安全課までご相談ください。



つるが鳶の 最年少演技者

はまたに まさる
濱谷 将 さん

(21歳 第四分団[西浦地区]所属)

濱谷さんは、色浜在住で漁業を営む21歳。敦賀消防団最年少の団員で、昨年12月から第四分団(西浦地区)に所属しています。今年の三月からは、昨年結成された消防鳶「つるが鳶」に入隊。六月に行われた消防大会で大勢の観客が見守る中、演技を披露しました。

分団の先輩がつるが鳶に入っていて、入団前からその存在を知っていたという濱谷さん。消防団の勧誘を受けたとき、「自分も鳶に呼ばれるかな」と少し思っていたそうです。でもそのときは、まさか自分がはしごの上で技を披露するなんて考えてもいませんでした。

三月になり、突然分団長から鳶の練習にいつてくれないかという連絡がきました。先輩団員の補欠でということに気軽に行った練習。いきなりはしごに乗りました。練習用の低いはしごでしたがそれでも高さは四メートル。「怖えっ!」はしごの上は予想以上に怖いものでした。しかし、練習を重ねる内に怖さも徐々に克服。「濱ちゃん、できるやん」周りからもその上達を認められるようになりました。六月の本番直前、「濱ちゃんメンバーに入れるしかないやろ」周りの



消防大会でのつるが鳶。一番手前が濱谷さん。

谷口さんは、曾々木区在住で市内の企業に勤務する25歳。曾々木区唯一の団員として、昨年四月から第八分団(愛発地区)で活動しています。今年の七月には、県内各地区の精鋭たちが消防技術を競う「福井県消防操法大会」に出場。第八分団の仲間とともに優勝を目指して頑張りました。

大会の二ヶ月前から始まった練習では、ホースを扱う前に、まず基礎動作から鍛えました。敬礼や気を付け、右向け右など、「もういいんじゃないかな」というくらい何度も練習しました。ホースを使う訓練に移ってからは、消防署の人に教わりながら地道に練習。最初はどろどろしていたが、少しずつ上達していきました。

最初は一分かかっていたタイムも、練習を重ねるに連れ、大会直前には48秒まで縮まりました。「優勝できるんじゃないか」周りの士気も上がっていました。

迎えた大会当日。自分たちの順番が近づいてくると、ライバルの操法、周囲の大歓声も重なり、何とも言えない緊張感が漂ってきました。「心臓がバクバクだった」と谷口さん。「もう開き直るしかない。後にも先にもこの一回だけ。二ヶ

後押しを受け、当日の演技者には選ばれました。

迎えた本番。練習ではある命綱も、本番ではなし。いつも以上に気合いが入った濱谷さん。はしごに登った瞬間、そこには見たことのない景色が広がりました。今までの屋内での練習とは違う景色。はしごの下には大勢の観客。「気持ちよかったです。最高やった」濱谷さんはそのときの感動を今でも忘れません。

「またはしごに登りたい。熱い先輩たちと一緒にまた登りたい。来年の出初め式が待ち遠しい」つるが鳶に魅せられた濱谷さん。最年少演技者の挑戦は始まったばかりです。

第3回
消防団
で頑張っている若者
敦賀市民
69,084人中
【8月31日現在】



今回は、敦賀消防団で頑張っている20代の若者を紹介します!

県の消防操法 大会で活躍

ともりの
谷口 智規 さん

(25歳 第八分団[愛発地区]所属)



谷口さんは、曾々木区在住で市内の企業に勤務する25歳。曾々木区唯一の団員として、昨年四月から第八分団(愛発地区)で活動しています。今年の七月には、県内各地区の精鋭たちが消防技術を競う「福井県消防操法大会」に出場。第八分団の仲間とともに優勝を目指して頑張りました。

大会の二ヶ月前から始まった練習では、ホースを扱う前に、まず基礎動作から鍛えました。敬礼や気を付け、右向け右など、「もういいんじゃないかな」というくらい何度も練習しました。ホースを使う訓練に移ってからは、消防署の人に教わりながら地道に練習。最初はどろどろしていたが、少しずつ上達していきました。

最初は一分かかっていたタイムも、練習を重ねるに連れ、大会直前には48秒まで縮まりました。「優勝できるんじゃないか」周りの士気も上がっていました。

迎えた大会当日。自分たちの順番が近づいてくると、ライバルの操法、周囲の大歓声も重なり、何とも言えない緊張感が漂ってきました。「心臓がバクバクだった」と谷口さん。「もう開き直るしかない。後にも先にもこの一回だけ。二ヶ



7月28日に行われた県の消防操法大会。一番奥が谷口さん。

月間の練習のすべてをぶつける」と言い聞かせ集中し直しました。

「周りの声も聞こえないくらい無我夢中だった」という本番。二カ月の練習の成果を精一杯出しきりました。「よかったです」周りからも褒められました。惜しくも上位入賞は逃したものの、谷口さんにとっては生涯忘れない思い出となりました。

「社会人になってからこんなに熱くなれるなんて思っていなかった。いろんな先輩とも知り合えたし、本当に貴重な経験だった」と大会を振り返る谷口さん。その思いは、今後の消防団活動へとつながっていきます。

? 敦賀消防団って?



法律に基づいて各市町村に設置される非常備の消防機関で、市内には地区ごとに10分団があります。団員は、本業をもちながら、地域の人々のために頑張っており、消防車での地域巡回や消火栓の点検など、火災をはじめとした各種災害の防除などに取り組んでいます。

