

えくび通信

令和八年七月号(第九十七号)

会 元気にする会
恵久美 090-3184-4467
カラー版は
こちら
←



祝！恵久美ラジオ体操会1周年



令和7年5月にスタートした「恵久美ラジオ体操会」が、1周年を迎えました。開始当初は動作もぎこちなく、まるでロボットのようにつ体が硬く、「続くんかいな」と心配する声も聞かれました。しかし1年間続けてみると、

体は正直なものです。今では

動きもしなやかに、順番もほとんど間違えることなく体操ができるようになりました。(たまに間違えることもありますが…)

現在は毎回15人から20人ほどが参加し、元気に体操を続けています。参加者からは、「ラジオ体操を続けていることを病院の先生に話したら、たいそう褒めてもらったよ〜」「おかげで足が強くなつて、以前より早く歩けるようになった！」など、うれしい声が聞かれ、皆さんそれぞれに効果を実感されているようです。

故・大政敏夫さん(岡田東)の志を受け継ぎ、会をまとめている久保井賢治さん(辻北)は、「正しいラジオ体操を毎日続けることで、全身の血液やリンパの流れが良くなります。即効性はありませんが、

漢方薬のようにじわじわと体の中に染み込み、体を健全な状態に戻したり強化したりすることができそうです。大切なことは継続することですね」と話されます。また、「子どもたちも7月21日から夏休みになります。ぜひラジオ体操会にたくさん参加してほしいですね。地域の高齢者とのふれあいも楽しんでもらえたらうれしいです」と期待を寄せています。

恵久美ラジオ体操会は参加自由です。毎朝6時30分から恵久美グラウンドで実施しています。(日曜・祝日・雨天は休み・12月中旬から2月初旬までは冬季休止)。皆さんも一緒にラジオ体操で気持ちのよい一日をスタートしてみませんか。続けることで健康寿命を伸ばし、元気な毎日につながります。

さあ、明日の朝は少し早起きをして、恵久美グラウンドへ！「まずは1日だけでも参加してみませんか。気がつけば一年続いているかもしれないよ。」

(山本正司)

守れる命を、あきらめたくない。松前町から全国へ

台風や急な大雨が心配な季節ですね。「備えが大切」と耳にしますが、正直、何をどこまで準備すればいいか悩んでいませんか。災害が起きたとき、本当に怖いのは「命を守れた後の避難所生活」です。トイレ(T)、キッチン(温かい食事・(K)、ベッド(B)の「TKB」が整わないことで、体調を崩し、命を落としてしまう「災害関連死」。地震や台風の発生自体は避けられなくても、やるべき準備さえ整っていれば、防げる犠牲は必ずあるはず。

しかし現実には対策が遅れ、高齢の方や身体の弱い方々が避難先で苦しむ現状があります。「なぜこの状況を防げないのか」。そのもどかしさが、長年ずつと心に刺さっています。その現状を打開する一助として、松前町の企業「福八モテナス合同会社」で、全国でも初となる「食事とトイレをセットで守る」防災の取り組みを、松前町と連携して始めました。

・トイレトレーラー・節水・防

臭機能を持つ4つの個室トイレと、日本唯一のフルフラットで車いすの人が使えるバリアフリー多目的トイレの2台体制。

・キッチンカー…以前から松前町内外で活躍してきた大量の温かい食事や介護食を短時間で作れるオーブン搭載「モテナス号」に加え、小回りのきく車両が新しく加わりました。

車両の維持にはコストもかかります。それでも、この挑戦をここ松前町から全国へ広げることが、未来の犠牲を減らす一番の備えになると信じています。これらは会社が所有する車両ですが、いざという時は皆さんの命を守る「みんなの備え」です。平時はイベントなどにも出動していますので、今後は目にすることも増えるかとおもいます。そして最後に、台風シーズン真っ只中の今、皆様にお願ひしたいことがあります。各ご家庭で最低3日分、できれば1週間分の水や食料、そして意外と忘れがちな「非常用トイレ」を必ず備蓄しておいてください。

恵久美防災士 小林祐介

実体顕微鏡でのぞく 小さな生き物の**大発見!**

すい せい せい ぶつ

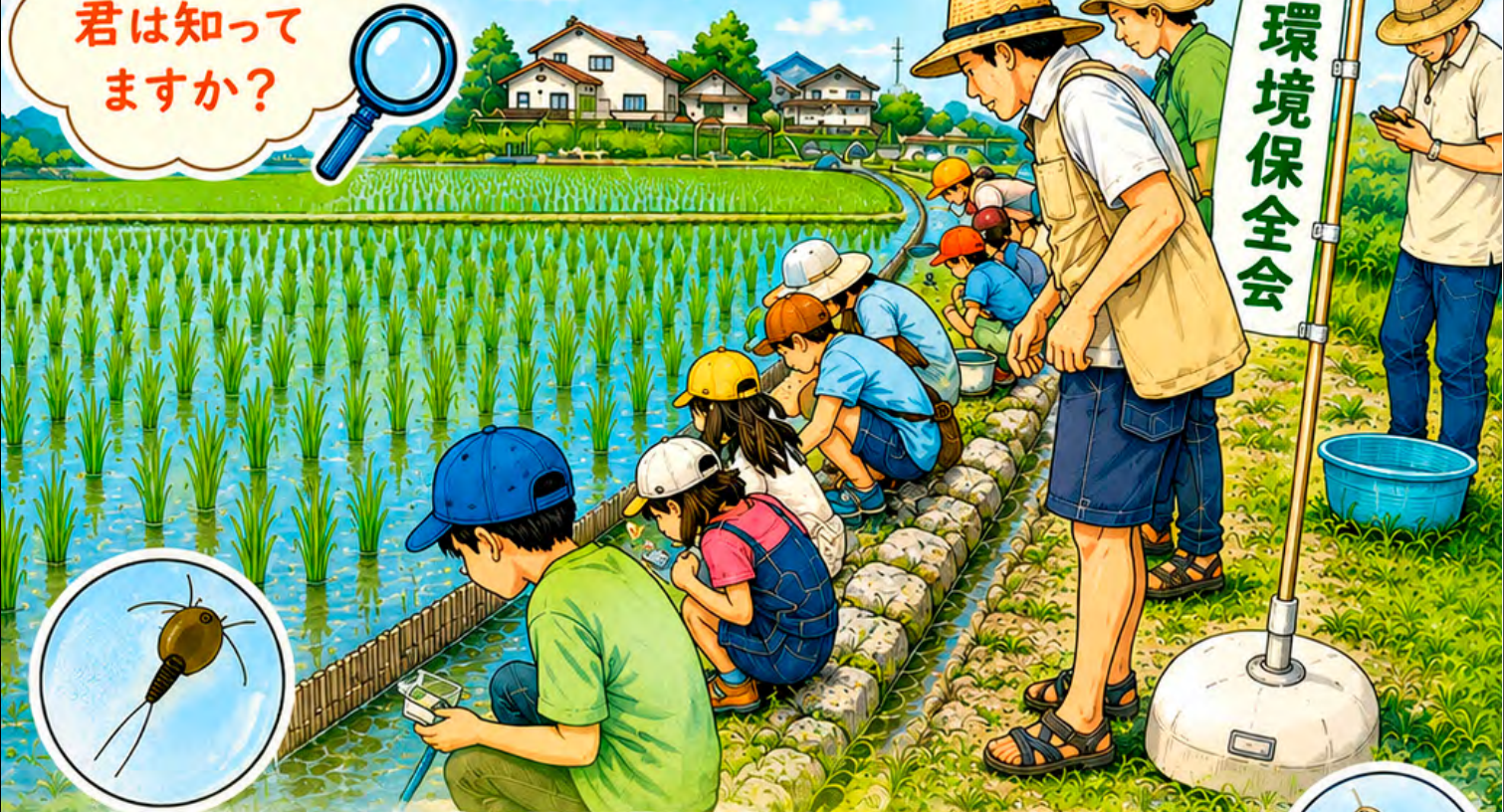
水生生物

≡ 生き物教室 ≡

田んぼの
仕組みや流れを
君は知って
ますか?



恵久美環境保全会



日時：7月5日(日)9:00~11:30

※小雨決行

場所：恵久美集会所

主催：恵久美環境保全会

●【観察経路：恵久美集会所 ▶ 田んぼ ▶ 水路 ▶ 恵久美集会所】

● 学習内容

- ◎ 田んぼと水路の生き物採集を行います。
- ◎ 顕微鏡、実体顕微鏡、カメラなどを使って生き物を観察します。
- ◎ 止水と流水の生き物の多様性を検討します。

● 参加対象者：小学生から中学生とその保護者のみなさん

● 準備していただくもの

スニーカー（サンダル系不可）・水分補給の飲み物・タオル・帽子・着替え一式

● 駐車場は恵久美集会所駐車場を予定しておりますが、できるだけ徒歩又は自転車でお越しください。

● すり傷などのために、応急処置のできる臨時救護班も待機しています。



講師 家山 博史 先生

(元愛媛大学教育学部教授)

- 元 愛媛大学教育学部教授
- 元 放送大学愛媛学習センター客員教員
- 現在はマメジミ類の分類研究に携わります。

