

# いきいき



岩渕 久子さん  
(東町 73歳)

## 今年はずさぎの飾り物 十二支作る楽しい趣味

新年を迎えました。今年はずさぎ。岩渕さんは、毎年手芸などで「えと」の飾り物を作っています。昨年暮れにうさぎの飾り物を作り、自宅玄関に飾っているほか、友人らにプレゼントしました。「作り始めて5年。十二支ですから、まだ先は長いですが、一回りするまでは続けたいと思っています」と話していました。

「今年のえとのはずさぎは、昨年10月に作り始めました。12月には6種類の飾り物が完成しました。自宅用としては11点ですが、社会福祉協議会のヘルパーさんを利用して一人暮らしのお年寄りの方など20人ほどに、木の枝にうさぎがぶら下がった飾り物をクリスマスマスプレゼントとして贈りました」

「材料は、友人たちからいただいた古い着物の生地や裏地、中には打ち掛けもありました。これら布を型紙に合わせて切ります。ホッキの貝殻にその布を貼り付けたり、布を袋状にして中にペレットというプラスチック製の小さな玉をたくさん入れてミシンで縫って完成させます。1種類作るのに30分から1時間くらいですね」

「私のえとは丑で、2年前に作りました。やっぱり当たり年ですから気が入りました。放牧されている牛を観察して作ったほか、牧場の模型も作りましたよ」

「えとの飾り物のほかに、おひなさまやサンタクロースも作っています。とても楽しいし、自分にとっても良い趣味だと思っています。友人や子どもたちにも作り方を指導したこともあり、趣味の活動がいろいろなところに広がっていることもうれいですね」



「もともと手芸などが好きで、酉年のときに、喫茶たんぽぽにかかわる仲間とニワトリの飾り物を作ったのが、毎年えとの飾り物を作るきっかけとなりました。そして十二支の最後のイノシシ作りから本格的に作り始めました」



## 運動・栄養・休養

「健診で検査値が高めと言われた…」。「体重がオーバー気味…」。「おなか周りが気になり始めた…」など、自分の健康を守るため、生活習慣の改善が必要だと感じたことはありませんか。こんなとき、運動不足だと思っても、「忙しくて時間が取れない」「なかなか続けられない」といった理由で、運動する機会を失っていませんか？

平成21年国民栄養調査では、運動習慣のある人は20歳以上の男性で32・2%、女性で27%と、約3割程度で、運動習慣のない方が多いという現状です。

■「すき間時間」の利用を  
10月から12月まで、計8回実施した生活習慣病予防教室「健康スリム塾」で、約1週間万歩計を着け、参加者の歩数の状況を確認しました。すると、夕飯から就寝までの時間に、歩数が少ない傾向が見られました。

生活を振り返り、運動の「すき間」の時間を利用して、意識的に活動してみたいかがですか。

■生活を少し変えて運動効果をアップ！  
日常でも少しの工夫をするこ

## “少しの工夫でらくらく運動！”

生活の中の消費エネルギーの目安(10分間の消費カロリー)

身支度	15kcal
掃除	27kcal
草むしり	14kcal
布団の上げ下ろし	30kcal
雑巾がけ	45kcal
歩行	36kcal
急ぎ足	45kcal
自転車をこぐ	36kcal
階段を上る	75kcal
階段を下る	40kcal

とで運動になります。例えば、「いつもより大まかや速足で歩く」「なるべく階段を使う」などです。日常の少しの運動を積み重ねることで、運動効果をアップできます。

※生活の中の消費カロリー(左の表)をご覧ください。

■できることから少しずつ  
ウォーキングの効果を上げるには1日30分程度必要です。時間をとることが難しい場合もありますので、通勤や買い物、休憩時間を利用してこま切れでも、合計で30分以上になることから始めてみましょう。

大切なのは、疲れすぎないこと。できることから、少しずつ運動してみましょう。

今月の担当 保健師 下地 初美

## 介護・支援・予防

## 川柳 訓子府川柳社

小屋満杯つけ物桶やら室野菜  
東町 船戸 千春  
割合は指が知ってるかくし味  
実郷 森岡 久子  
今日ありて私独りの茶をすする  
東町 所 モト  
頑固とは言わず個性があるという  
大谷 今野きくえ  
風の日洗濯物がよく踊る  
高園 廣部 栄子  
マイナスの考え無し幸拾う  
旭町 堤 裕紀子  
白い鳩もう出てこないこの帽子  
協成 東 清子  
清貧は問わず駱駝と都市砂漠  
東幸町 中島 玲子  
山菜は過疎になっても確かと生き  
緑丘 横川千代子  
師走風男の背なを丸くする  
日出町 中野 正紀  
秋日和長い影連れすぐ沈む  
高園 兼安 光子  
冬枯れの野に輝く麦の青  
緑丘 飯島さだえ

## 俳句 訓子府俳句会

初春やともに健やか共白髪  
西富 北野ミサオ  
老いの身の階より拝む初日かな  
東町 長内 フジ  
年迎ふ家族揃ひし安堵かな  
穂波 蓑島 悠歩  
福寿草この家に三とせ住み継ぎて  
埼玉県 飯田 政章  
札幌の息子家族とお正月  
元町 山崎 芳子  
初詣で行き交ふ参道会釈して  
西富 吉村ツヤ子  
息深く吸ふて一氣に筆始め  
大町 住吉 和子  
初空に大樹の子栗鼠日を握る  
東幸町 小林 昭子  
着ぶくれの子等走り行く通学路  
弥生 梶田 俱子  
百歳の鈴の音高く初詣  
旭町 相原 陽子  
羽根つきの音の懐し遠き日よ  
栄町 堰代ヤヨイ  
老夫婦揃ふ柏手初参り  
東町 生出 恭子  
新玉の孫ひと滴酒の味  
東幸町 吉野 良華