



2025年10月12日 発行

No.248 (10月号)

地縁法人 安食台3丁目自治会  
発行責任者 自治会長 早川俊次  
発行者 総務部広報 西浦賢

Communication Paper

安食台3丁目自治会だより

### 9月の活動報告

◇会議

●自治会役員会議・班長会 9月14日(日)

◇行事

○ビューティフルエイジ 9月15日(月)

◇会員数 290世帯

### 11月の予定

◇会議

●自治会役員会・班長会 11月9日(日)

○ブロック長会議 11月29日(土)

◇道面ブロック防災訓練 11月30日(日)

◇回覧 11月16日(日)

◇行事

●安否確認訓練 11月16日(日)

●秋の町内大清掃 11月16日(日)

◇集会所鍵当番 木村 行男(25-5)

☎ 95-6335

## ☆ 健康寿命を保つ ☆

### 1. 身体機能の維持・向上

健康体操は、筋力、柔軟性、バランス感覚といった身体の基本的な機能を効果的に維持し、向上させます。

要介護予防(フレイル・サルコペニア対策)：加齢に伴う筋力低下(サルコペニア)や心身の虚弱(フレイル)を予防します。特に高齢者にとって、体操は転倒や骨折のリスクを減らし、自立した生活(健康寿命)を長く保つために極めて重要です。

生活習慣病の予防・改善：適度な運動は、肥満の解消や、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のリスクを低下させ心肺機能を高めます。

痛みや不調の軽減：ストレッチや軽い筋力トレーニングを含む体操は、血行を促進し、肩こりや腰痛、膝の痛みの改善に役立ちます。

### 2. 精神的・認知的機能の活性化

身体を動かすことは、心の健康や認知機能にも良い影響を与えます。

認知症の予防：運動は脳の血流を促進し、脳細胞の活性化を促すため、認知機能の維持・向上に効果が期待されます。

ストレス解消と気分転換：運動によって爽快感や達成感が得られ、ストレスの発散やリラックス効果をもたらします。これにより、うつ状態や不安の軽減にもつながります。

フレイルの予防・改善には、\*\*「栄養」「運動」「社会参加」\*\*の3つの柱を意識し、バランスの良い食事たんぱく質を摂り、適度な運動を続け、人や社会との交流を保つことが大切です。早期に気づき、対策を始めることが、健康寿命の延伸につながります。

栄町は数多くの公園とそれらをつなぐ緑道が整備されており、四季折々の草花を眺めながらウォーキングができる素晴らしい環境です。意識を高め健康維持に努めましょう。

## ☆ どんむ君健康づくり体操 ☆

- 平成27年に作成された栄町のご当地体操です。(栄町YouTubeチャンネル)
- 栄町に伝わる龍伝説のストーリー仕立ての17のユニークな動きで構成されています。
- 特に下半身の筋力がつく体操などで下半身の筋力がアップし、介護予防に効果があります。

・携帯電話、スマートフォンをご利用の方：

<https://youtu.be/ptDvMgDXAD4>

・パソコンをご利用の方：

<https://www.youtube.com/watch?v=ptDvMgDXAD4>



広報つながりや各種情報は3丁目ホームページからもご覧になれます。

<https://www.catv296.ne.jp/~ajikidai3choume/>

## 栄町今昔

### 第一近隣公園にかつてあったもの

風車発電で動く時計台が公園の案内図がある入り口付近にありました。強風が吹くとブレーキ制御がないせいか羽根は勢いよく回り続け、大きな騒音が発生しました。また木製遊具が設置されていましたが、経年劣化が進み、いずれも撤去されました。(写真はイメージです)



時計台



木製遊具

### 公園の整備

栄町は、自然との共存を大切にしたい住環境が魅力です。1983年以降、住民の憩いの場として多数の公園が整備されてきました。特に、安食台、酒直台、竜角寺台といった住宅地には、散歩に適した公園や遊歩道が点在しています。

四季折々の花や木々を眺めながら歩ける「緑道」は、地域を巡るように繋がり、ウォーキングや健康づくりに最適な環境です。自然豊かな景観を楽しみながら、心身ともにリフレッシュできます。

1983年1月15日 邑前(さいかちまえ)児童公園、道面児童公園、高田児童公園、十王児童公園、山中児童公園、鴻ノ巣児童公園がオープン

1984年5月(15)日、安食台、酒直台、竜角寺台の各宅造内に第一近隣公園をはじめとする13の公園がオープン