



ごみゼロクリーン作戦を実施しました

10月12日（火）に、小清水町ゴミゼロ運動推進委員会の主催による「ごみゼロクリーン作戦」が行われました。

本事業は、新型コロナウイルスの影響により「春のごみゼロクリーン作戦」、「秋のごみゼロクリーン作戦」がそれぞれ2年連続で中止となったことによる代替事業として開催され、新型コロナウイルス感染防止の観点から参加者を限定し、小清水町ゴミゼロ運動推進委員会役員、町議会議員、町職員の計42名が参加しました。

当日は天候にも恵まれ、参加者は約1時間半、じがいも街道で空き缶やペットボトル等を拾い、70kgのごみを回収。吸い殻や紙くず等小さなものであっても正しく捨てられないごみは「不法投棄」となります。今回のごみゼロクリーン作戦において多くのごみを拾いましたが、そのごみは全て不法投棄であり犯罪です。ごみはルールとマナーを守って処分しましょう。



中斗美老人クラブ 発足50周年の歩みを 振り返りました



昭和46年に設立された中斗美老人クラブが、発足から50年の節目を記念して、10月9日（土）、中斗美住民センターにおいて記念式典を挙行しました。

式典（主催 中斗美熟年会 中山壽雄会長）には、会員の皆さんや来賓など多数の関係者が集い、これまで長きに渡りクラブの歴史を継承してこられた歴代会長に対する感謝状の贈呈や昭和の時代に地域で開催された運動会、盆踊りの映像がスクリーンに放映され、会員の皆さんは、当時を懐かしみ和やかにクラブの歩みを振り返っていました。

中山壽雄会長からは、「人口減少に伴い、クラブの存続が危ぶまれた時期を地域の有志や会員の皆さんのご協力で乗り越え、新たなスタートを切った中斗美熟年会を今後も皆で魅力ある老人クラブにしていきましょう」と力強い決意が述べられ、会員の皆さんと活動の継続を誓い合っていました。



起業人だより

フィジカルについて

本城 和彦

「身体能力は、適切に使えば適度に発達するが、使いすぎれば怪我に繋がり、逆に使うのを怠れば機能は衰える。これは生物学の大原則である。」ドイツの細胞生物学者が提唱した法則です。トレーニングも同様で、他人と比較するのではなく、自分の目標や目的に合わせて行うことで、怪我の予防や成果に繋がると言えます。今回は第2回目のフィジカルについて3つのことをお伝えします。

1つ目は、「日常生活よりも高い負荷でトレーニングを行う」ことです。長距離を走りたい目的としたとき、ウォーキングを毎日5分トレーニングしていたら、目的に対し走る量が足りていないため効果が出づらくなっています。人間の身体は一定の負荷をかけ続けると、それに慣れて適応していきます。これを「過負荷の原理」と言います。

2つ目は「続けることが大事」ということです。1ヶ月で体脂肪を5kg落とす目的としたとき、すぐにリバウンドしてしまったという話を耳にします。トレーニングは長い期間続けることで、徐々に効果が蓄積され、その状態が維持されやすくなります。裏を返せば、止めてしまうと効果は徐々に失われていきます。これを「可逆性の原理」と言います。

3つ目は「目的に合わせたトレーニングを行う」ことです。当たり前ですが、走るトレーニングをすれば走る能力が、野球のバッティング練習をすればバッティングの技術が向上します。トレーニングが運動の目的や種目などにあったものでなければ、求める効果は得られないということです。これを「特異性の原理」と言います。

以上3つの原理についてお伝えしましたが、運動の目的は様々で、自分にあったトレーニングを行うことで、運動効果が期待できます。トレーニングありきではなく、ご自身の目的・目標を定めた上で、効果的なトレーニングを実施しましょう。

次回はコンディショニングです。是非お楽しみに！

油吸着マット贈呈

令和3年10月1日、斜里地区消防組合消防本部において、斜里地区危険物安全協会 齊藤会長から斜里地区消防組合消防本部 佐藤消防長へこれまで危険物安全協会が保有していた油吸着マット45箱が贈呈されました。

齊藤会長は、「斜里郡3町の危険物災害並びに水面及び路面等の油流出事故に役立てていただきたい」と述べられ、佐藤消防長は、「危険物事故が発生した際には有難く使わせていただきます。」と述べられました。

贈呈された油吸着マットは、斜里地区消防組合の3町各消防署に配布され、町内における油流出事故等が発生した際に利用されます。



町民講演会「認知症の理解と予防キャラバン」を開催

9月30日（木）、愛ホールにて、特定非営利活動法人（NPO）ソーシャルビジネス推進センター理事長の相内俊一氏を講師に迎え「認知症の理解と予防」をテーマに町民講演会が開催されました。

講師から、認知症の原因や治療、加齢による物忘れと認知症の違い、認知症の方への対応方法などについてのお話があり、参加した19名の受講者の皆さんは認知症への理解を深めました。

講演後には健康運動指導士による「ゆる元体操」の体験、タブレットを使用した認知機能測定会、保健師や介護支援専門員による介護・健康相談も同日開催されました。



社会福祉の増進に貢献

馬済 一 氏
北海道社会貢献賞
(社会事業関係功労者) を受賞



長年にわたり、民生児童委員として地域福祉の向上に尽くされてきた馬済一氏がこのほど北海道社会貢献賞（社会事業関係功労者）を受賞されました。

馬済一氏は、平成13年12月に民生児童委員に就任以来20年間の永きにわたり、担当地域内において高齢者や児童、障がいのある方に対する福祉サービスの情報提供や相談支援活動を実践し、特にお年寄りの家庭訪問など目に見えない地道な活動を続けられ、地域から厚い信頼が寄せられております。

平成19年からは会長として民生児童委員協議会の運営にもご尽力され、本町の福祉の向上に大きく貢献されており、また、北海道民生委員児童委員連盟の理事や同連盟オホーツク支部長を務められるなど、その功績が認められ受賞となったものです。

このたびの受賞、誠におめでとうございます。