

**備えあれば何とやら！**

光貞まちづくり協議会

会長 篠原 廣一郎

梅雨を迎え、いよいよ大雨の季節となりました。近年は、地球温暖化の影響が過去の経験則がまったく通用しない、何十年に一度と言われる自然災害が頻発しています。光貞校区も決して例外ではありません。

ところで皆さん、大きな川がない光貞校区に降った雨は、いったいどこをどう流れて海へ注いでいるのか、考えたことがありますか？藤原は産業医科大学側の谷から浅川中学校下の水路へ流れ、そこで浅川学園台からの雨水と合流して江川へと流れています。一方、光貞台、医生ヶ丘、千代ヶ崎の大部分の雨水は、一番低い本城西団地交差点方向へ側溝を一気に下り、そこから地下の暗渠を通り、スーパーサニー前の四車線道路の下に設置してある直径一メートルほどの排水路を下って、JR筑豊線沿いの金手川（かねのてがわ）へ排水されています。仮に、四年前の北九州北部豪雨のような一時間に一〇〇ミリを超える雨が数時間も降り続いたら、この地下排水路の雨水処理能力を超え、光貞校区でも一部内水氾濫による水害がおこる可能性があります。皆さん、是非とも自宅周りの排水溝の掃除を日頃からこまめに行い、雨水の流れを良くするようにしてください。「安きにありて危つきをおもてう。おもえば即ち備えあり。備えあれば憂いなし」です。

**「大人のまなび場」**

光貞市民センター

館長 福澤 左智子

一昨年度より毎月第二木曜日に開催しております市民センターの生涯学習市民講座「大人のまなび場」は、おおむね六五歳以上の方を対象に開催しています。コロナ禍で外出の機会が減り、運動不足や孤立すること等がフレイルの一因にもなると思われることから、フレイル予防のお手伝いが出来たら良いなどの思いで始めました。年間を通して、運動やものづくり、講演会等いろいろと取り入れ、どなたでも参加しやすいようにしています。

**第一回「健康づくり体操」**

今年度の第一回目は五月二日、光貞市民センタークラブ「健康づくり体操」の手嶋佐智子氏を講師に迎え「スローステップ運動を楽しもう」を行いました。踏み台を昇降するだけです、左右に降りたり、音楽に合わせて、いろいろなアレンジして楽しむことができます。今回は四人一組のグループ



でも楽しい時間を過ごしました。

**第二回「ラジオ体操第二」**

第二回目は六月九日、認知症支援・介護予防センター健康運動指導士の宇野里加氏を講師に迎え「ラジオ体操講座」を



よう！

今後も様々な企画を用意して、みなさんと楽しい時間を過ごしたいと思っておりますので、ぜひご参加ください。お待ちしております。

**今後の予定**

7月14日(木)	モンゴルの風を感じて (馬頭琴の演奏と朗読)	馬頭琴奏者 マンダルフ
9月8日(木)	ウクレレに挑戦してみよう	ウクレレ認定講師 福田 百合加
10月12日(水)	知って得する漢方のお話	本城外科整形外科医院 院長 土持 浩恵
11月10日(木)	誰でもできる！ 護身術を学ぼう	合気会講師 浦上 智央
12月8日(木)	干支づくり	DECOクリエイティブアカデミー 認定講師 山岡 ハナコ 横田 万里子
1月12日(木)	楽しく筋トレ	WORK LABO 吉藤 美和
2月9日(木)	ポッチャをやってみよう！	光貞校区体育委員会
3月10日(金)	東日本大震災被災地訪問の 話と歌声広場	前赤坂市民センター館長 上野 正

**新福祉協力員の紹介**

最近、福祉協力員の後継者が少なく、困っていますが、その中で、令和三年度に新しく、福祉協力員になられた方に抱負をお聞きしました。

藤原地区福祉協力員

猫田 博子

昨年、福祉協力員の方にお誘いを頂きました。藤原に住んで三〇年余。当時、声を掛けてくださった方々が八〇〜九〇歳代になられ、微力乍らお手伝いすることがあればと、この一年『お元気ですか』と共に訪問しました。

お会いしてお話をしたり、インターフォン越しの「ありがとう。変わりありません」の声にとても安堵します。コロナ禍で茶話会への参加も限られますが、チーム対抗戦などで皆さん活き活きとしておられる姿に、私達も元気を頂きます。皆さんが地域で安心して過ごすことが出来るように、お声掛けしたいと思います。

浅川学園台地区福祉協力員

森崎 輝美

長年やってきた自営の仕事を続けるのが年齢的に難しくなり思い切ってやめました。でも、いざ仕事をやめると何もすることがありません。まだ元気だし、体も動くので何かを始めようとセンターで開催されていた『大人の学び場』の講座を受けることにしました。

たまたま同席の方が福祉協力員をされていて、一緒に活動しませんかと誘っていただきました。それが活動をやるきっかけです。担当は一人暮らしの高齢者訪問とサロン開催です。コロナ禍でこれまで数回しか活動に参加していませんが、状況が改善すれば活動回数も増え皆様とお会いする機会が増えると思います。どうぞよろしくお願ひします。

**編集後記**

テレビをつけても新聞を開いても目にするのはウクライナとロシアの戦争のことばかり。戦後生まれの私にとって今の生活が当たり前で、ずっと続くものと信じていました。しかし、このウクライナの状況を見るにつけ、戦争というものがあることも簡単に信じられず、一瞬にして町が、日常が、破壊されるものかと驚くばかりです。

私たち日本人にとって特別な八月がまた巡ってきます。戦争体験者が年々少なくなっていく今こそ平和の尊さをみんな真剣に考えたいですね。

(前田 真由美)