

会 報 <<第385号>>

次代を築くヒューマン・ネットワーク

一般社団法人兵庫県建築会



発行日 平成29年11月1日

<<目 次>>

- I 第460回(平成29年10月)月例会報告 2~5頁
『運動による身体的・精神的な健康管理』
講 師 鷗木 秀夫 氏 : 兵庫県立大学経済学部教授
- | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| はじめに:自己紹介 | 4 厚生労働省の対応:健康日本21(第二次)、
アクティブガイド |
| 1 疾病構造の変化:感染症から生活
習慣病(現代病)へ | 5 歩くことのススメ |
| 2 現代社会における健康阻害の要因 | 6 ストレス対策 |
| 3 人類の進化 | おわりに:ストレッチングの実践 |
- II 寄 稿 6頁
神戸秘話第4回『世界に誇る神戸港を築いた土木技師 森垣亀一郎』
会 長 瀬戸本 淳
- III 会員レポート 7頁
鉄道秘話第6回『ひょうごのナニコレ珍百景・福知山線と私有貨車』
(株)岡工務店 専務取締役 岡 澄彦氏
- IV お知らせ 8~9頁
月例会案内、花だより、事務局だより
- V 広報コーナー 10~11頁

今月の花だより

『神戸市須磨区・神戸総合運動公園コスモスの丘』



『神河町・砥峰高原:ススキ』



月例会報告

テーマ：「運動による身体的・精神的な健康管理」

講師： 嶋木 秀夫氏
兵庫県立大学経済学部教授

開催日 平成29年10月12日
会場 神戸三宮東急REIホテル



はじめに：自己紹介

私の姓「嶋木（いかるぎ）」の「嶋」は、鳥の名前で、出身の群馬県桐生市でも1軒しかない珍しい苗字ですが、兵庫県の太子町には「斑鳩寺（いかるがでら）」があり、地名では「嶋」が使われ、関西の方が、関東よりも馴染みが深いのかと思われま

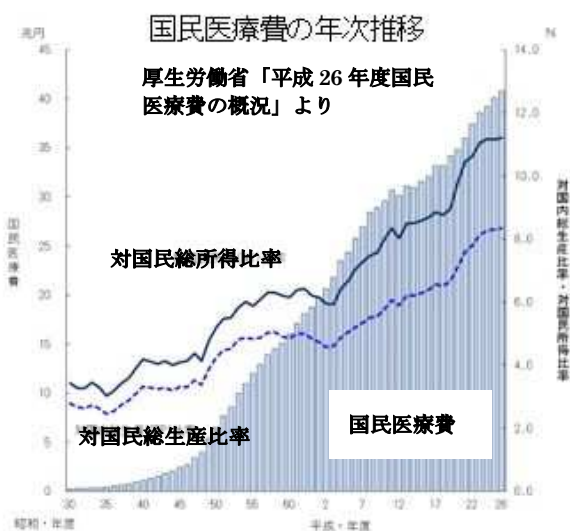
す。
私の研究分野は「運動生理学」で、その中で血栓との関係を専門とし、「血栓止血機能に及ぼす運動の影響」などを、国際誌や、血栓止血学会で発表しています。

1 疾病構造の変化：感染症から生活習慣病（現代病）へ

日本人の死因は、1910年ごろ、「肺炎」「結核」等の感染症が上位を占めていた。

現在では「悪性新生物」いわゆる「がん」が1位で、年間の死亡者数約120万人のうち約35万人ががんで亡くなっている。

次に「心疾患」、「脳血管」と続く。「肺炎」は、



一たん沈静化したが、再び増え、誤嚥性肺炎が増加している。高齢化による喉の筋肉の衰えが要因である。

国民医療費は年間40兆円で、うち65歳以上では24兆円を要し、高齢者の医療費縮減政策が重要となっている。

個人的には8.5兆円を占める薬剤費も課題で、薬剤の過剰投与を感じている。

2 現代社会における健康阻害の要因 ～現代病は食源病、運動不足病、ストレス病とも

○現代社会における健康阻害の要因は、

- ①食料事情の欧米化、飽食化
- ②生活環境の機械化・省力化
- ③社会環境の複雑化と精神的緊張が増大

という、3つの大きな社会背景により

- ・簡単にエネルギーが摂れる
- ・栄養の問題でがんが増えている
- ・運動しないことがストレスを解消できていないと、こういう社会がストレスを生み、「うつ病」「自殺」「メタボリックシンドローム」が増えていると考える。

○1953年英国の有名医学雑誌『ランセット (The Lancet)』に、運動不足が人の体に悪影響を及ぼすということが初めて報告された。

それは、ロンドンの2階建てのバスでは、運転手の心臓病による死亡確率が高く、車掌に比べ心筋梗塞の発生が明らかに多いことが判明し、初めて人間は体を動かさないことが健康に悪影響を及ぼすということが認識された。

○「糖尿病」も同時期から増加してきた。1950年当時の日本人の食べ物は、食品中の脂肪分量が10%未満であったが、今は30%近いものを食べている。加えて自動車の登録台数も増え、動かない社会をつくり出した。

○「メタボリックシンドローム」の例として、城崎マリワールドのイルカが、今まで飛んでいた輪が飛べなくなった。これは、イルカに与えていた餌のサバが天然物から養殖物に変わり、サバの脂肪の割合が増え、それを食べていたイルカがメタボリックシンドロームになってしまった。

食事内容の重要性を示す例である。

○「大半の腰痛は、ストレスから生まれている」と日本整形外科学会から指針が出された。日本人の場合、腰痛の85%は非特異的腰痛（原因がよく分からないなもの）と言われ、その多くは心因性であることがわかってきた。

ニューヨーク大学整形外科では、痛みが強くない限り、歩くことを積極的に進めている。

椎間板だけでなく、精神的にも効果がある。歩くと、全身の筋肉を動かすため、脳の多くの部分が活動を始める。脳は歩くことに集中し、他のことは意識に上らなくなり、ストレスが和らいでいくのである。

○この項では、現代社会という短いオーダーの中で劇的な変化として、「ストレス病」「運動不足病」「食源病」という現代病が起きていることを紹介した。

3 人類の進化

～人は環境の変化に世代交代によって適応してきた

○私達の直接的な祖先ホモサピエンス（Homo sapiens（現生人類））は、20万年前ぐらいにアフリカに黒人として生まれ、20万年かけて世代交代を繰り返し、社会の環境の変化に適応してきた。黒人として生まれたホモサピエンスは、肌の色を変えながら何万年とかけてヨーロッパで住めるようにしてきた。

その白人が、オーストラリアに国をつくったのは200年ぐらい前である。そこで生きるには、白人には太陽光が強すぎ、皮膚がんや闘いながら生活をしている。

長い進化とともに、社会環境に変えられるものと変えられないものがある。

○スティーブ・ジョブズは、ある大学での講演で、「死」は、多分生命の最高の発明です」と言われた。

世代交代の重要性を伝えるいいフレーズと考える。

4 厚生労働省の対応：健康日本21（第二次）、アクティブガイド ～プラス10（+10分）

○国は、1978年から、「国民健康づくり対策」を打ち出し、2000年には「健康日本21」というキャンペーンをしてきた。

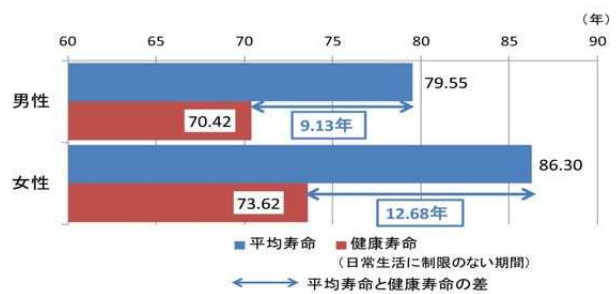
「健康増進法」を制定し、国民一人ひとりの健康は、国民自身で維持することを説き、数値目標を立てる政策を展開したが成果は出なかった。

2013年から第2次「健康日本21」を進め、「健康寿命の延伸」に重点を置いている。

○平均余命は、男性が80歳、女性が86歳となったが、人からサポートを受けなくても生活できるという「健康寿命」は、男性は70歳、女性は73歳ぐらいで、女性は13年間男性は9年間、人のサポート、介護サービスなどを受けて生活しないとイケない。

この期間を少なくすることが国の政策目標である。

平均寿命と健康寿命の差



平均寿命と健康寿命の差は、介護サービスなど、誰かの支援が必要となる期間です。

(厚生労働省資料より)

○厚生労働省は「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」と20年近くキャンペーンしている。

家事、仕事、通勤等の身体活動を今よりも少し高めることを勧めている。

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ



1日の歩行数は、数年前の調査で、男性7,000歩、女性6,200歩であった。

「運動習慣のある人」とは、1回30分以上の運動を週2回以上、1年継続している人と定義されるが、50歳代では22%でしかない。今の日本人が、いかに体を動かさないで生活しているかを示している。

これを改めるため、「健康日本21」の2022年頃における「日常生活における歩数の目標値」を、

- ・20～60歳 男性9,000歩、女性8,500歩、
- ・65歳以上 男性7,000歩、女性6,000歩

に上げることを目標としている。

その具体的手立てのため、「いつでもどこでも+10」として、国民に10分でも多く運動して貰う、歩いて貰うことをキャンペーンしている。

研究者による調査結果でも10分でも余計に歩けば、生活習慣病になるリスクがかなり落とせるとしている。

5 歩くことのススメ

～スニーカー通勤の時代へ

○『病気の9割は歩くだけで治る!』という本を紹介したい。ドラスチックなタイトル立てで、「歩行は、脳を変えて、人生を変える!」、「医者に払う金があるなら、靴に使いえ!」とか「現代病の大半は、歩かないことが原因だ」と表紙に書かれている。

この本の中には「医療化」という用語が使われ、もっともらしい病名をつけて医療の対象にするのが現代だと言われている。例えば、「不眠症」は本当に病気だろうかということである。

国民皆保険制度の日本では、3割の負担でざくっと薬が貰え、外資系製薬会社のターゲットになっていると紹介されている。

そのようなことで、歩けば病気は治ると説かれ、誇張のきらいもあるが参考に紹介したい。

○医学雑誌『Sportsmedicine』のある号でのタイトルは、「運動、運動、運動!」で、その中で和歌山県立医科大学の田島先生は「安静は麻薬、運動は万能薬」というタイトルで、「医師の管理のもとであれば、手術をしたら動かせるところはすぐ動かしなさい。手術の前にも動かせるところは動かしなさい」という方針であることが紹介されている。

欧米の権威ある雑誌でも「Exercise is a Miracle Drug (運動は奇跡の薬)」と紹介されている。

○今日ここで「ちょっと体を動かしてみようかなあ」と思ってくれたら、成功だと思っている。10分長く歩くだけでも、生活習慣病のリスクは低下するという事は医学的なエビデンスに基づいている。

毎日10分長く歩くだけでも生活習慣病 予防に効果あり!

<身体活動の考え方>

現在の身体活動量を、少しでも増やす。例えば、今より毎日10分ずつ長く歩くようにする。



“歩くをもっと“楽しく”『FUN+WALK PROJECT』開始

目的: 「歩く」習慣の定着などスポーツ人口の拡大を通じた健康増進

アクション: スニーカー通勤など“歩きやすい服装”での通勤

奨励歩数: 1日の歩数を普段よりプラス1,000歩(約10分)

1日当たりの目標歩数は8,000歩

(スポーツ庁のホームページより)

スポーツ庁は、来年の春から通勤にスニーカーを使いませんかというキャンペーンを張ろうとしている。

○オハイオ州のスポーツ心理学の医師のアドバイスとして、「1週間のうち30分3回歩く時間をつくれませんか」、「10分の運動でも、何もしないよりはいいです」、「エレベーターではなくて階段を」といったことを奨励している。

6 ストレス対策 ～運動の効果

最新のストレス対策としての運動の効果について動画により紹介する。

【NHKスペシャル「キラーストレス」ビデオより】

ストレスによって自律神経が興奮すると、血管がしぼり上げられ、心不全を引き起こす危険性があります。

脳科学でストレス対策に迫るウェスタンオンタリオ大学の研究チームが行った実験では、自律神経が興奮していた人たちに、6カ月間、ある取り組みを続けてもらい、取り組みを終えた後、再び自律神経の状態を測ると、自律神経の興奮がおさまり、正常な値になりました。

その取り組みとは運動で、運動をすることにより、ストレスが暴走する引き金となる自律神経の興奮が収まるのが分かりました。その運動量は、息が少し上がる程度の速さで歩き、体に少し負担をかけることを、30分間、週3回行うことです。

このことから、運動によって脳自体が変化すること、その変化を持続するためには定期的に運動することが重要であることが分かりました。運動しなくなれば、もとに戻ってしまいます。

今、運動していない人は、ぜひ運動を始めてください。必ず効果があります。運動施設に通わなくても日々の生活で体を動かすこと、例えば、通勤のときに少し速く歩くといった程度でも、同等の効果が見込めます。

運動によって、自律神経の状態を改善する方法は、実際の治療にも生かされています。国立循環器病研究センターに急性心筋梗塞で緊急搬送された患者の例ですが、救急車の中で、AEDで蘇生してもらい、緊急入院から6日には社会復帰を目指す治療を始めました。その治療とは歩くことです。あえて運動を行うことで心臓病の悪化を防げます。

心筋梗塞になった人のその後の死亡率は、運動した人は、しなかった人に比べ50%近く低くなっています。

今、世界の最先端の研究は、キラーストレスの正体を明らかにし始めています。

自分のストレスを把握し、運動を行えば、ストレスの悪影響を防ぐことも可能です。正しくストレスに立ち向かう、それがこれからの時代の常識といえます。

【以上、ビデオより】

このように、心筋梗塞で手術した人が、もう6日後から運動しており、そのほうが、死亡率は低く予後が良いということを伝えている。

ストレスを感じると「扁桃体」からの情報が、「延髄」から「自律神経」に伝わる。その「延髄」の神経を鈍くさせるには運動がいいということである。

私自身、スポーツをしてきた中で、歩くことを重視しなかったが、年齢を重ねるとそれなりにストレスが生じ、健康管理、気持ちがえのときは、山の中に入ったりして、ストレスマネジメントにより元気に過ごせている。

おわりに：ストレッチングの実践

おわりに、ストレッチングの正しいやり方についてのチラシを配ります。体操のポイントは、頑張らないこと、呼吸を意識することです。併せて、プラス10にこのストレッチングを含めて時間を費やしてはいかがでしょうか。

それと、肩甲骨の柔軟性がなくなると、どうしても首が前に出て、年寄りっぽくなります。肩甲骨を動かすストレッチみたいなことをやってもらって、胸を張るみたいな、そういう姿勢をとっていただくと、しゃきっと見えいいのではないかと思います。

※ストレッチングの解説図は10頁に掲載しました。

【講師プロフィール】

経歴

昭和56年 3月 群馬県立桐生高等学校卒
 昭和60年 3月 筑波大学体育専門学群卒
 昭和62年 3月 筑波大学大学院体育研究科
 コーチ学専攻修士課程修了
 昭和62年 7月 神戸商科大学商経学部助手
 平成 5年 4月 同 講師
 平成10年 4月 同 助教授
 平成16年 4月 兵庫県立大学経済学部応用経済学
 助教授
 平成20年10月 同 教授

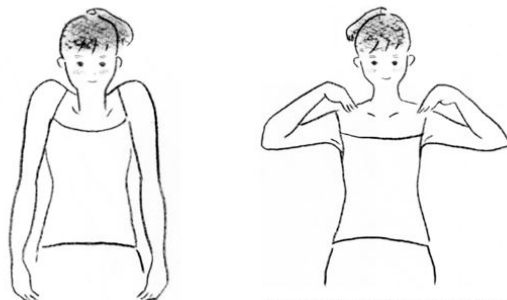
取得学位

体育学修士(筑波大学)、博士(学術)(神戸学院大学)

著書

健康づくりのための運動の科学(編・著)
 :化学同人 ほか

肩甲骨を動かすストレッチ(体操)①②

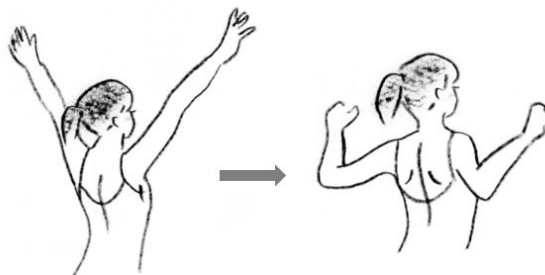


①首をすくめるように両肩を上げてから、肩甲骨を寄せながら下に下げる。

②両手をそれぞれの肩の上に置いて、曲げた肘を大きく回すようにして肩を回す。

長尾和弘「病気の9割は歩くだけで治る！」山と溪谷社(2015)より

肩甲骨を動かすストレッチ(体操)③



③両手を上に伸ばした後、上げた腕を、肘を曲げながらゆっくり背中の方へ下ろしていく

長尾和弘「病気の9割は歩くだけで治る」
 山と溪谷社(2015)より

月例会風景



寄 稿
神戸秘話第4回『世界に誇る神戸港を築いた土木技師 森垣亀一郎』

会 長 瀬戸本 淳

神戸港は開港150年を迎えた。ご存知の通り、神戸港はもともと港としての好条件が揃っていたが、近代的な整備がなされなければ、コンテナ取扱世界一になるなど世界的マンモス港としての発展はなかっただろう。

神戸港が“湊”から近代的な“港湾”に生まれ変わったのは、明治末期～大正初期におこなわれた一大築港プロジェクトだ。今回はその先頭に立った若き技術者、森垣亀一郎にスポットを当ててみよう。

森垣亀一郎は明治7年（1874）、但馬は豊岡で生まれた。5歳の時に父が急逝、貧しい生活を余儀なくされる。小学校へ通うと学業成績が抜群で神童と呼ばれるほどだったという。彼に目をかけた校長の神矢蕭一は、このままこの地で埋もれさせるには惜しいと地元の名士、富田仙助に援助を懇願し快諾、亀一郎少年は14歳にして故郷を離れ、東京付属尋常中学校～第一高等中学校と名門で勉学に励んだ。ところが富田が事業につまづき学資を断たれ、卵屋で奉公するなど働きながら学び、不屈の精神で東京帝国大学土木学科に進学。神矢の弟で、大規模な河川改修や築港事業など土木事業で辣腕を振っていた技師の沖野忠雄が亀一郎の才能を買って学費を援助した。世界に誇る神戸港を語るとき、神戸を愛し、港づくりに生涯を捧げた沖野忠雄の功績もまた、抜きには語ることができない。森垣は、このような偉大な人物の後援をうけたのである。卒業後、森垣は沖野の命で大阪の築港事業に携わり、神矢の娘で沖野の姪にあたるふみと結婚した。その後岡山県の犬島にある採石場へ赴任する。

当時、神戸港では近代的な海運の実現に向け、約142万㎡を埋め立て3km級の防波堤などを建設し、現在の第一突堤～第四突堤を築くという壮大なプロジェクトが動こうとしていた。技師としてキャリアを積んだ森垣は明治39年（1906）、沖野によればこのプロジェクトの建設責任者として、弱冠32歳で赴任する。従来 of 工法では問題があることから、森垣はヨーロッパに派遣され、ロッテルダム港で採用されたばかりの当時の最新技術、ケーソン工法を学び神戸へ導入した。これは鉄筋コンクリート製のビルのように巨大な箱（ケーソン）を築き、中に土砂を詰めて沈めるもの。神戸に日本初のケーソンが備え付けられたの

はロッテルダムでおこなわれた世界初の工事からわずか2年後の明治43年（1910）のことだった。ケーソン工法は神戸港築港工事を飛躍的に進め、その後の近代港建築のスタンダードになる。

森垣は約18年、神戸港築港事業に携わった後も神戸にとどまり都市計画に尽力、道路網の整備や阪神電車の地下乗り入れ、苅藻島築造などを手がけたが、昭和9年（1934）、職務中に倒れ帰らぬ人となった。

厳格でありながら愛情に満ちて人望厚く、歌謡曲をこよなく愛す粹人でもあった森垣亀一郎。彼の息子、森垣茂氏は「亀のようにゆっくりと、一步一步確実に進んで道を拓いた人生だった」と振り返るが、人に現れる力い



っぱいの輝きに心打たれるとき、拝みたい心になる。森垣亀一郎なくして、今の神戸はないのだ。

そんな偉人と私が、思わぬところで繋がっていたと知って驚いた。そのお話は次号で・・・。

森垣 亀一郎（もりがき きいちろう）

工学博士

明治7年、兵庫県豊岡の生まれ。

大阪市築港事務所技師を経て、明治39年大蔵省技師となる。明治40年から41年、欧米に出張。大正2年、神戸出張所在勤となり、大正8年、内務省技師を兼ねる。神戸市港湾部長、都市計画部技師長、土木部長となり、神戸や大阪の築港の工事に尽力した

写真提供/森垣胃腸科外科院長 森垣驍氏

※敬称略

※森垣博士功績顕彰会『森垣亀一郎伝』、赤松啓介『神戸財界開拓者伝』、日本埋立浚渫協会ホームページなどを参考にしました。

《月刊神戸っ子 2017年5月号から転載》



ポートアイランド北公園より新港第一突堤～第四突堤（神戸ポートターミナル）を望む

会員寄稿
鉄道秘話第6回「ひょうごのナニコレ
珍百景・福知山線と私有貨車」

備岡工務店 専務取締役 岡 澄彦氏

ダイハツ工業の池田工場では1960年代序盤、年間1万台ほどの自動車生産のうち、約500台のみが鉄道輸送であった。そこで最寄り駅である川西池田駅に30両の私有貨車(シム2000)を常備した。主として道路事情の悪い北陸・東北方面を目的地に、月に5回から6回ほどの運行が行われた。この私有貨車は全て日本車輛で製造され、ダイハツ工業が所有していた。車籍は国鉄に編入されていた。製造当初(1963年)は大物車に類別されたが、規程改正で新設された車運車(クム2000)に類別変更された。

1966年(昭和41年)9月に、専用線と積み込み場が完成してからは常備駅が北伊丹駅に変更となったが、10月から汎用(概ね国産どの車種にも対応可)のク5000形を利用した輸送が開始されたために出番は激減した。自動車のモデルチェンジに対応した緊締金具の改造を計3回行っているが、コストがかさむので1970年6月に使用をいったん中止された。

福知山線の複線化計画のために北伊丹駅の専用線契約が解除されることになってしまい、1977年にこの貨車自体、形式消滅となっている。台枠上にターンテーブルや固定式テーブル、折りたたみテーブルを搭載しており、その上に自動車が自走して乗車する意欲作であった。積み込み作業は15分で完了。このテーブルは台枠と緩衝ゴムで接続されていて、列車運行時の衝撃が自動車の伝わりにくくなっていた。ハイゼット(軽四)の場合は枕木方向に並べて6台を搭載し、コンパーノ(小型乗用)の場合は線路方向に4台を搭載する構造で、ハイゼット3台とコンパーノ2台の混載も可能であった。輸送時には緊締金具により、自動車の後輪2箇所と前輪中央部1箇所を固定する構造であった。



福知山線を行き交う貨車は、北伊丹～尼崎が工業地帯であったことと、生瀬で碎石が生産されたことなどから雑多で、有蓋車・無蓋車・コンテナ車・タンク車・ホッパー車から、冷蔵車そして上記の車運車と、尼崎までの車窓の風景は大小工場の連続といってもよいくらいで、その中でも森永製菓、江崎グリコなどの工場が印象に残っているが、これらは現在も変わらず操業している。塚口駅には重量物運搬車シキ400(三菱電機の私有貨車で、製造は唯一1両のみ)が常備されていたが、1976年に廃車を迎えてから、解体まで少なくとも8年間は留置されていた。



空車時全長 33,860mm、空車自重 107 トンという巨体を誇ったシキ400。6台車 24軸が異彩を放った。留置されていた塚口駅側線は現在駐輪場となっている。

動力近代化におけるディーゼル機の試験場的存在として、また都会に残ったローカル線「尼崎港線」を擁していた線区として話題に事欠かない福知山線であるが、かような私有貨車も線区に彩りを添えた名脇役であった。

今回は『鷹取工場』をお届けします。

お知らせ・事務局便り

◎ 表彰

平成29年度優秀施工者国土交通大臣
顕彰

受賞者 松下 浩氏 (棚田建材㈱)

受賞日 平成29年10月6日

ご受賞誠にありがとうございました。
益々のご活躍をご祈念申し上げます。

◎ 第155回研修交流会開催結果

日 時 平成29年10月25日 (水)

会 場 城山ゴルフ倶楽部

成 績 (敬称略)

優 勝 瀬尾 真澄 (日光電気工事)

準優勝 立花 充 (ノバック)

第3位 瀬戸本 淳 (瀬戸本淳建築研究室)

第4位 田部 重雄 (日光電気工事)

第5位 大西 一三 (前川建設)

この時期としては例年のない天候不順が続き、当日も朝まで雨模様でしたが、スタート時には少し暑い位に回復し、満足のラウンドとなりました。ただ、バンカーが固く締まり思わぬ大たたきで成績に影響が出たようです。

今回は、常勝平井氏の3連勝がかかっていたが、ハンデの妙もあってこれまで2位が多かった瀬尾氏が実力を発揮し、ベストグロスでもある優勝を飾りました。おめでとうございます。次回、ゴルフ場提供の高級お肉をお持ち帰りできるのは？順番にとなればいいのですが、実力と運次第。



◎行事案内

1 見学研修会兼月例会 (第461回)

日 時 平成29年11月16日 (木)

9時15分～17時頃

見学コース

①兵庫県立青少年創造劇場 (ピッコロシアター) : 尼崎市南塚口町

開設から30年を経ても使いやすい劇場のトップレベルにあるその真髄を視察。

② 同館大鳥館長による講演

「ピッコロシアター/ピッコロ劇団について」

「撮影探訪～自然の彩」

③尼崎21世紀の森中央緑地 : 尼崎市扇町

・工場跡の森づくり視察

・スポーツ施設 (プール等) のPFI事業の実施状況

三宮から借上げバス利用とします。ご案内中です。ご参加よろしくお願ひします。



大鳥館長作品



尼崎21世紀の森中央緑地・プール

2 平成29年度第2回事業推進委員会

日 時 平成29年12月7日 (木)

15時～17時

会 場 神戸市教育会館202号室

ご案内中です。ご予約よろしくお願ひします。

3 新春会員交流会

日 時 平成30年1月11日 (木)

17時30分～20時

会 場 神戸三宮東急REIホテル

11月中旬頃にご案内します。ご予約よろしくお願ひします。

◎ 事務局便り

選挙に台風にと慌ただしい10月でした。台風21号は東の海上を通ったにも係わらず関西地方に大きな被害をもたらしました。会員皆さんには被害はなかったでしょうか。

一方で、22号台風の襲来を利用し大エルミタージュ美術館展に行ってきましたが、天候もあり今回はオールドマスターの優品をゆっくり鑑賞できました。何れにしても早いうちがいいようです。天候の優れないまま早や11月、紅葉はゆっくり楽しめることを期待します。

事務局 : 谷 純夫、石井滝実子

電話 : 078-996-2851

FAX : 078-996-2852

Email : archit-k@axel.ocn.ne.jp

花だより

○ コスモス

神戸市須磨区・神戸総合運動公園のコスモスの丘へ10月の半ば鑑賞に行ってきました。10万本のコスモスが南向きの丘陵に咲き誇る丁度見頃の時期でした。絵画倶楽部の皆さんが写生に取り組んでいましたが、歳をとっての趣味も必要ですね。

この花を「秋桜」と表す方が似合っていると感じるのは、さだまさし・山口百恵の影響でしょうか。本来は歌詞にある「小春日和」の四季からも、もう暫く楽しめるのですが、残念ながら翌週の台風で倒れてしまったようです。



○ ススキ

11月号の花だよりのメインを求めているのに天気に恵まれず、ようやく撮影のチャンスがきて、急ぎ台風前に神河町の砥峰高原を訪れてきました。

雪彦峰山県立自然公園の一角、標高800～900mの高原約90haに関西有数のススキの草原が広がっています。近代まで茅葺屋根の茅の伐採地で、毎年その環境を護るために山焼きが行われてきたことから、現在の大草原が出現したようです。この景観を生かし、近年は「ノルウェイの森」や「軍師官兵衛」「平清盛」の映画の撮影場所に利用されていることはよくご存じかと思います。

当日は朝早くから出かけたお蔭で車の混雑もなく、高原も閑散としていましたが、さすがに帰りの昼頃になると観光客が増えてきました。ガイドブックによると、15時から16時の時間帯がベストのようで、ススキの穂が昼間の白っぽい銀色

から金色へと変化していく様子が見られるとのこと。年により違いはありますが、11月中旬頃まで楽しめるようです。

印象に残った草原の散策風景を2枚。先生に前後を守られ、結構な坂道、距離を元気に掛け声出しながら歩く園児の姿に、孫の遠足と重なり、つい“頑張っ”とすれ違いざまに声をかけていました。2枚目はなんとなくですが、薄茶、薄緑が支配する静寂のススキの草原に溶け込んでいると感じ拝借しました。



散策風景



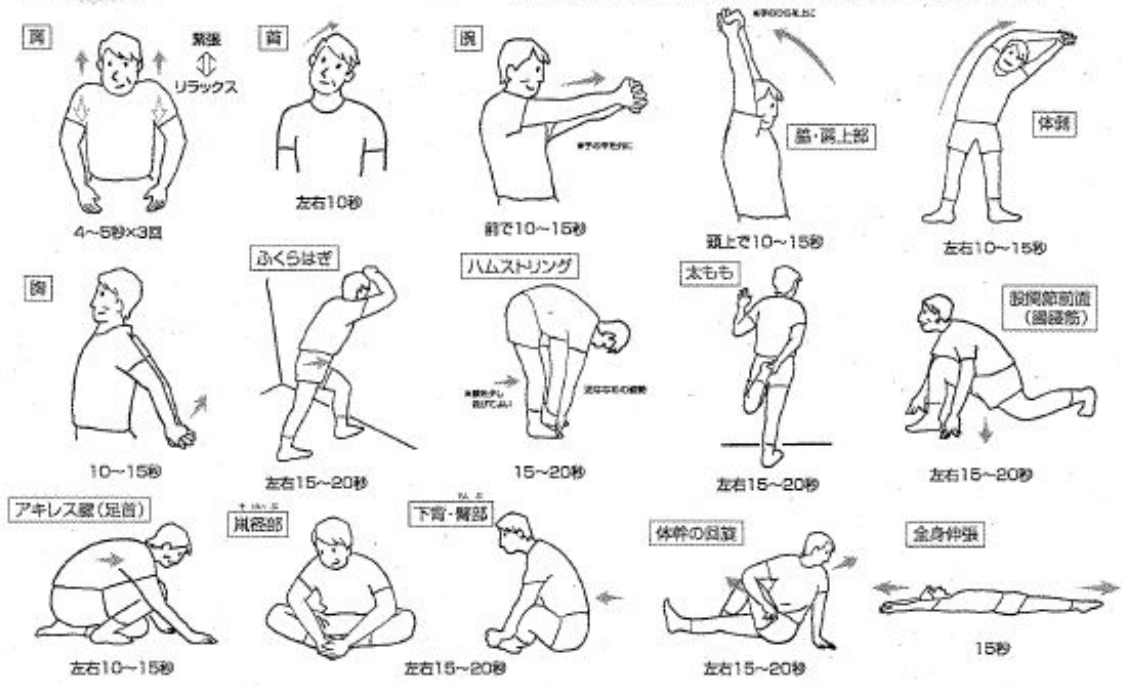
第 460 回月例会「運動による身体的・精神的な健康管理」よりカンタンストレッチ

自宅でも気軽にできる カンタンストレッチ

「最後の人生を若々しく過ごす」には中年期（ミドルエイジ）の過ぎ方次第で変わります。実年齢以上に若く感じるほど、不活発になり、徐々に関節可動域が減少します。そこで、手軽にできるストレッチ、筋トレ、ウォーキングなどで柔軟性や筋力をアップさせ、健康・体力づくりの第1歩を踏み出しましょう。

ストレッチの正しいやり方

・始めは「楽なストレッチ」で強みはつけない。ゆっくりと段階的にストレッチを行ってください。
 ・呼吸はゆっくりリズムカルに行いましょう。（息をこらさない）※高血圧の方は息をつけてください。
 ・痛みを我慢してまでストレッチをすると筋肉（筋線維）を傷め、マイナス効果となります。



カンタン筋トレ

筋トレは週3回を目安に行ってください。そして筋トレ中は呼吸をすることが大切です。特に力を入れる時には息を吐くようにしましょう。また痛みを感じた時はすぐに運動を中止しましょう。



(注意) 体調の悪い時は、医師や運動指導員に相談してください。

私たちは、「県民の元気」を応援しています。

兵庫県教育委員会事務局スポーツ振興課 TEL.078-362-3788

芦屋市教育委員会スポーツ・青少年課 TEL.0797-22-7910

加古川市教育委員会生涯学習・スポーツ振興課 TEL.079-427-9292

広報コーナー：兵庫県住宅再建共済制度

火災保険・共済に加入されている皆様へ

熊本地震！他人事ではありません

- ★明日かもしれない大地震・・・マンション、耐震住宅が壊れることも地震や津波の被災では、地震保険・共済でないと保険金等が出ない
- ★地震保険・共済は、火災保険金額の50～30%しか加入できないだから足りない ⇒ フェニックス共済と併せて加入を
- ★フェニックス共済600万円と、例えば地震保険1000万円の合計掛金は、月当たり、戸建て1,695円、マンション1,095円
フ420円+地1,275円 フ420円+地675円 ※フ：フェニックス共済 地：地震保険
- ★共済は、助け合いの制度、自分に被害がなくても、被災者の支援に

自然災害からの住宅再建 ・ **フェニックス共済**
唯一 **兵庫県** が実施する安心の共済制度です

地震！豪雨！こんなに

- ★南海トラフ地震の発生確率30年以内に7割
県の試算、県内各地で全半壊21.5万棟
山崎断層、上町断層など危険な断層多数
- ★平成16年以降、県内の水害・土砂災害2万棟

あなたの家は大丈夫？

- ★阪神・淡路に耐えた家、実は危ない？
- ★新耐震基準は倒壊しないことが目標
新築や基準クリアでも壊れることも
- ★巨大化する台風・増えるゲリラ豪雨

ほんとになんとかかりますか？

- ★自分はたぶん大丈夫 → 地震も洪水も、ほとんどの被災者はそう思っていました
- ★ローンがあって家が壊れたら → ローンのある方、建替にローンが必要な方は備えを
- ★生きてさえいればなんとかなる → 備えの有無で、その後の生活に大きな差が
- ★国がなんとかしてくれる → 南海トラフ地震は被害広範囲、復興に時間がかかるかも
- ★マンションの再建は難しい → 再建が難しいときは、別のマンションを買う選択肢も
- ★高齢だし古家だし壊れたら仕方がない → 高齢ほど近所づきあいが大切、現地再建が重要
- ★家が壊れたら自分も助からない → 阪神・淡路の時、全壊建物の約99%の人が助かりました

大地震も 備えれば、被害はもっと小さく

【事前にぜひ】

- ①家具、家電の固定
- ②避難場所、連絡先の確認
- ③避難時必要品を身の回りに
- ④1週間分の食料備蓄
- ⑤**フェニックス共済**に加入
- ⑥耐震診断、住宅補強

【これもあわせて】

- ①風呂水のくみ置き
- ②ガラスの飛散防止
- ③防災知識の向上