



## 旭自治会だより

令和6年9月2日 第80号 発行 旭自治会

TEL: 0771-22-5533

HPアドレス: [kameoka-asahi.com](http://kameoka-asahi.com) (QRコード)



### 残暑はまだまだ続きそう

気象庁の残暑はまだまだ続きそうと言う発表に、暑い夏がまだ続くと思うと、何か憂鬱な思いをします。こんな思いは普通でしたら、梅雨時湿気の多い毎日ように、曇り空で何か暗さを感じる日に用いる言葉なのかもしれませんが、連日の35度超えはもう勘弁いただきたいと思うところです。この様な長い夏、旭町の皆様には如何お過ごしでしょうか、体調を崩されていませんか、これからも続きそうな残暑の中ですが、水分補給をしっかりと、元気に乗り越えていただきますようお祈りいたします。

今年9月1日に予定をしておりました、旭町の慰霊祭が、台風10号の影響で中止とさせていただきます。今年は大きな台風が日本の近海で発生し、強い勢力のまま日本列島に被害をもたらします、異常な海水の温度上昇が原因の一つだそうです。今後もこのような状況が繰り返されると予想されており、事前の情報を注視し十分な備えをしておきたいものです。

さて、9月となり、暦の上ではもう秋、今の言い方にすると「曆的には秋」というのか、はて!この「何とか的には」という表現、いつごろから一般的になったのか、また改めて調べてみたいと思います。何はともあれ9月から季節は秋、いわゆる「日本語的」表現では別名「長月」秋の夜は長く、「十五夜」中秋の名月で秋の夜を楽しみ、祭日では「敬老の日」や「秋分の日」秋のお彼岸で、家族や人との関わり、また、秋の収穫に感謝する、その始まりの月です。

日本の季節、春と秋には対称となるような、祭日(節句)等があります「秋分」に「春分」など「七草」も春と秋があります。「春の七草」は粥にして食して楽しみ1年の無病息災を祈る、中国から伝わったようですが、それに対して「秋の七草」は、萩(はぎ)、桔梗(ききょう)、葛(くず)、藤袴(ふじばかま)、女郎花(おみなえし)、尾花(おばな)、撫子(なでしこ)万葉集に詠まれていたとのこと、春は食して無病息災に対して、秋はその美しさを鑑賞して楽しむもの、しかし実用的には薬草として日本人に親しまれてきたものようです。

いずれも日本の四季の鮮やかさと気候の良さから文化的に様々な事柄が根付き、歴史がつくられてきたのかと感心するところです。今、自然の変化や破壊は、環境問題、温暖化は人間社会の経済発展等が原因であると明白ならば、素晴らしい日本の四季を早く取り戻すよう、みんな協力し合い取り組みたいものです。

旭町の水田では春の緑が黄金色に変わってきました、うれしい収穫、秋の農繁期の始まりです、例年になく残暑厳しい中での作業、事故の無いように、そして大豊作をお祈りいたします。

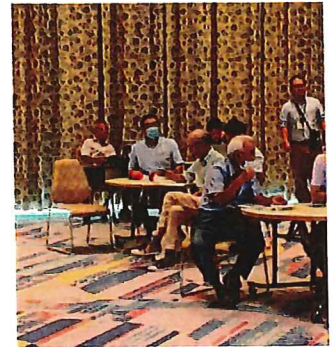
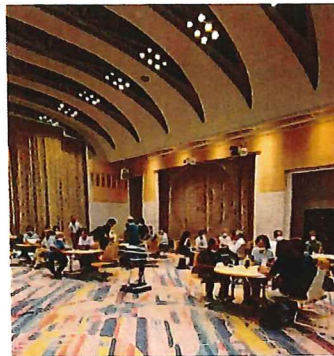


旭町自治会長 吉川 肇

## 移動支援事業事例発表会～ガレリアかめおかにて

令和6年8月8日(木)午後1時30分よりガレリアかめおかで「移動支援事業事例発表会」が行われました。「旭サポートカー委員会」と「神前住民ハイヤー」の事例発表が行われました。

- 発表内容
  - 我が町の紹介
  - 移動支援事業内容
  - 事業を始めた経過
  - 試行錯誤や工夫していること
  - 事業をやってみてよかったこと
  - 今後の目標・・・などなど



発表後、質疑が行われました。

様々な質問がありましたが、やはり一番多かったのが、資金についての質問が多く出ていたように思います。「やりたいのだが、資金繰りが・・・」ということが大きな課題だったようです。

多くの方々と意見交換できたことは、旭サポートカーにとって良い勉強になったと感じました。そして、こういう場で「旭サポートカー」事業が皆さんに伝えられることが、成果となって戻ってくるように感じました。

## 旭の新鮮な米 「旭米」収穫まじか

旭町の田園に例年になくたわわに稲穂が垂れ下がっています。今年はずっとの新米が取れるのではないかと期待します。



コメ不足もまもなく解消するのではないかと考えられます。



美味しい「旭米」が皆さんの食卓に並ぶ日もまじかです。楽しみです・・・

## 9月お知らせ

- ・9月15日(日) 松茸山入札 午前9時から 旭コミュニティセンター
- ・9月16日(月祝) 旭町 敬老会 午前11時より 八光館
- ・9月25日(水) エコグリーン配布日 午前8時から
- ・9月29日(日) 特別感謝デー 午前9時から なごみの里あさひ

## 亀岡市旭町高齢者の元気な源

亀岡市旭町は現在、高齢化が進んでいます。しかし、最近「本当に高齢化地域なのか？」と思うことがあります。確かに年齢的には高齢者が多いですが、高齢の皆さんの元気さには驚かされることが多いです。

「なごみの里あさひ」での出荷や、ぶどう栽培、ボランティア活動、スポーツ活動などの取材をしていると、年齢を聞いてびっくりすることがあります。たとえば、毎日朝4時に起きて「なごみの里あさひ」へ出荷の準備をする人や、ぶ



どう栽培で昨年度よりさらに良い作物を作ろうと工夫を重ねる人がいます。また、サークル活動に参加して他の方に喜んでもらえるよう、熱心に準備する姿も見られます。彼らは年齢を感じさせないほど元気で、すごいと感じることがあります。

ある本には、高齢者の元気の秘訣として「食事・運動・社会参加」が大切だと書かれていました。

### 1. 食事

主食、主菜、副菜をバランスよく取り、1日3食しっかりとることが重要です。特に高齢期には食事量が減りがちなので、たんぱく質を意識的に摂ることが大切です。疲れやすい時は、カボチャやサツマイモを食べ、身体づくりには黒ゴマやクコの実を取り入れるなど、食べ物を工夫することが求められます。



## 2. 運動

運動は筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも良い影響を与えます。日常生活でこまめに体を動かすことが大切です。

## 3. 社会参加

趣味やボランティア、仕事、社会活動、サークル活動、コミュニティへの参加など、外出して他者と交流することが大切です。



亀岡市旭町で生活する高齢者は、地元で作られた「旭米」や新鮮野菜を食べ、毎日作業を行い、サークル活動やボランティアに積極的に参加しています。これらの活動が、彼らの元気の源になっているのです。



また、収穫した野菜などを出荷し、「早く売れますように」と願いを込めて「なごみの里あさひ」へ持って行くことが、日々の生活のルーティーンとなり、高齢者の元気を支えています。

このような日々の小さな活動が、高齢者のフレイル予防にもつながっているのだと思います。日常生活の中で、今日は「〇〇する日」や「何曜日と何曜日は〇〇の予定」など生活の中で、しなければならない予定があることが一番大事だといわれています。旭町の高齢者のこのような意欲は素晴らしいと思います。

高齢者のこうした毎日の行動が、彼らが楽しく暮らせる街づくりにつながっているのではないのでしょうか。年齢は高齢ですが、その意欲的な気持ちが若さを保つ秘訣だと感じます。そして高齢者が行ってきたことを見本にして、次の世代を担う私たちも、彼らの姿勢を見習っていききたいものです。

高齢者のこうした毎日の行動が、彼らが楽しく暮らせる街づくりにつながっているのではないのでしょうか。年齢は高齢ですが、その意欲的な気持ちが若さを保つ秘訣だと感じます。そして高齢者が行ってきたことを見本にして、次の世代を担う私たちも、彼らの姿勢を見習っていききたいものです。

