



レイ大高島通信

レイカディア大学同窓会高島支部

第84号 令和3年7月15日

発行責任者 清水 良秋



◎「コロナ禍の終息見えず」

各事業は秋以降に順延！

梅雨の候、会員の皆様には益々お元気で過ごしてのこととお喜び申し上げます。

平素は同窓会活動にご理解とご協力を頂き、厚く御礼申し上げます。

さてコロナ禍の終息が見えずややもすると被れさえ感じる昨今、唯一の救いはワクチン接種が望みの綱であります。支部の定期総会も書面議決、各事業も秋以降に順延を余儀なくと成っていて向かう先が見えず、その上に変異種、インド型△株が東京等で拡がっている情勢です。

◎「高島通信」原稿募集中！

5月18日の支部役員会で例年2回行っているG・Gの大会と剪定作業は会員皆様に参加頂けるワクチン接種後の秋以降に先送りすること。また、当支部一

の通信機関「レイ大高島通信」

に各会員様から広く投稿をお願いすることが決定。コラム・川柳・短歌・詩・俳句・写真など、常日頃思っておられる事を文字等で表して原稿を頂きたく思います。原稿は地区役員さんに渡して頂くか、または小生・新旭町太田 清水良秋まで郵便、メールにて送付願います。

送付先 [メールアドレス](mailto:yoshiakishimizut70@gmail.com)

yoshiakishimizut70@gmail.com

31

◎令和3年度「滋賀県レイカディア大学同窓会」定期総会

5月26日(水)県立長寿社会福祉センター大教室(コロナ禍の為、一部形式変更)にて開催
出席者27名・リモート出席者18名 計45名
物故者(昨年度22名)の黙祷等の後、昨年度の事業報告や、今年度の事業計画等の議案が審議され採決結果すべて承認され

ました。今年度の活動計画として・同窓会創立40周年記念事業の取り組みや・機関紙会報「つながり」の年2回発行の継続等が提案説明されました。

本部長任理事会議事録より

◎43期学生募集中

令和3年10月入学
入学願書受付
6月1日～8月10日

「60歳以降の生活スタイルに関心のある方」への勧誘をお願いします。

◎40周年記念事業予定

- ①支部対抗のGの大会
9月22日(水)
長浜ドーム
- ②式典
10月8日(金)

県立男女共同参画センター
③広報
40周年記念号発行

◎第13回地域活動事例発表会
コロナ禍での発表、内容検討し、11月開催予定

○米寿慶祝 竹下彰子様



(23期生活学科卒)

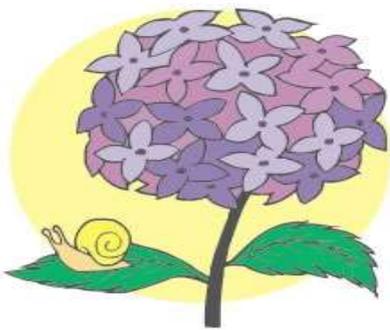
「大御船泊ててさもらふ高島の三尾の勝野の渚し思ほゆ」の万葉の歌碑が、私が現在住んでいる、旧高島町勝野の西町から徒歩5分位の港（大溝漁港）に建造されています。そのような環境からか、かつて大溝城の城下町として栄えてきた街をガイドする、観光ボランティアガイドをしてきました。今でも年数回は活動しています。

暖かい季節、朝は6時頃に起床し、夜は十時ごろに就寝します。夏場、子どものラジオ体操に参加したり、自治会のサロンに出かけたりしています。

また定期的に萩の浜荘へ、火曜と木曜の週2回ディサービスに朝9時〜夕方4時頃まで、そこでゲームやぬり絵、百人一首、トランプ、体操、お風呂の入浴などで一日過ごしています。

今は新型コロナウイルスで大変な時期ですが、それまでは詩吟で師範をしており、大阪まで通っていましたし水墨画などをたしなみ出来るだけ頭と体を使うように心掛けてきました。

新型コロナウイルスが終息した後は、色々な所へ出かけたいと思います。



◎生物多様性と経済活動について

西澤幸夫様 2021.05.22

(38期園芸学科卒)

朝日新聞デジタル「生物多様性と経済活動」(2021.05.22)の記事を読んで感じたことを述べます。以下は記事から抜粋です。

5月22日は、国連が定めた「国際生物多様性の日」です。

人やモノに加え、きれいな水や豊かな森、海など、生物多様性の恵みをきちんと会計に組み入れることが、これからの経済活動には欠かせない。GDPは生物多様性の劣化を考慮しておらず、持続可能な社会作りの指標としては不適切です。我々は貴重な蓄えを食いつぶしながら「繁栄」を享受している。

1992〜2014年の間に、生物多様性の恵みは一人あたり約4割も減少。保全に投じられる資金は、政府や民間などを合わせ

せても年間数百億ドルなのに、環境に有害な補助金は最低でも同5千億ドルになるといふ。対策としては、こうしたお金の流れを変え、環境負荷が大きな肉から植物性食品への移行などを勧める。失った後で回復させるのは、今あるものを保全するより高く付く。

以上抜粋終わり

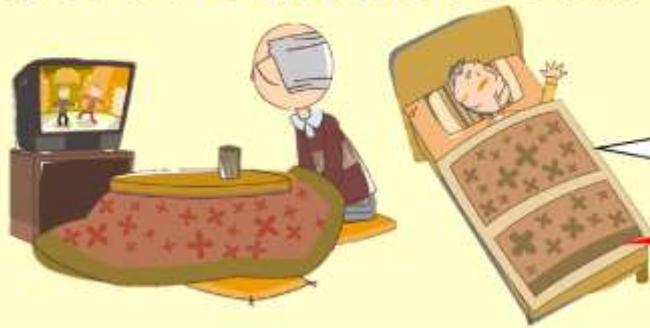
重要な事は経済的に考えて事後処理より事前対策のほうが有利であるということ。新型コロナウイルス対策についても広がってから対処するより、広がる前に対策する方が費用は安上がりになる。ワクチン投与はまさにこの考え方だ。マスク等の対策をするのも経済的に有効な処置です。今や新型コロナウイルスと並んで世界的に最重要問題である温暖化対策についても同じ考え方が成り立つ。日常生活についてもこの考え方を常に持ちたいものです。

「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

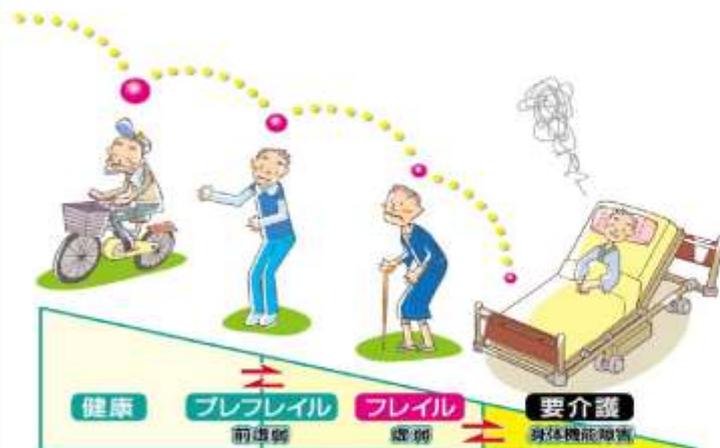


ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり
食事もたまに抜かしてしまう・・・
誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日
気がついたら・・・

生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



あれ！？フレイル！？



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

川尻様（37期）資料提供



先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう

自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

● 座っている時間を減らしましょう！

その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。

● 筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて

ラジオ体操のような自宅でする運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。

● 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！

天気良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

● こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！

多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。

※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



お口を清潔に保ちましょう

しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

● 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！

お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。

● お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。

お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



家族や友人との支え合いが大切です！

● 孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を

高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。

ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。

● 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを

食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

◎防災レポート3

自分自身と身近な人の命を守るための施策の1つとして各家庭に配布されている「高島市総合防災マップ」を開いてみましょう。まず4ページの「河川の水位情報」が2016年8月1日に変更され、避難情報につながる危険水位がより低い水位に変更されています。そして5ページの「避難情報の種類と取るべき行動」が今年の5月20日に変更され「高齢者等避難」と「避難指示」に変更されました。自然災害が接近時には避難情報が発令されたら躊躇せずすぐに避難できるようにしましょう。細部は市役所3階の「防災課」へお尋ねください。

なお、平日の18時30分からNHKの「おうみ630」で放送される「しが防災応援団」も面白く参考になると思われます。防災士 37期琵琶湖環境学科 川尻氏提供

パソコン年輪

空撮部写真 提供

令和2年7月8日発生の土石流
高島市上拝戸：和田打川支流付近



(西村忠員氏報告書 資料提供)



上の写真の左上部から土石流が発生
下方の赤線部分で囲った集落へ土砂
石礫、岩石が流入し床上浸水も発生

◎短時間豪雨対策とは

令和3年7月、今年も静岡県熱海市をはじめ、九州、中国地方全国各地で水害、土石流等の甚大な自然災害が発生しております。

昨年高島でも大きな災害が発生しております。今まで、新聞やテレビで災害の報道があっても「対岸の火事」で他人事と思っておられる方が殆どと思います。拝戸在住・西村氏の災害報告書によると、連日の梅雨の長雨と短時間豪雨により一気に地表に土石流を発生させたとのこと

また、国土交通省の調査によると「土石流の発生した一帯は数百年前にも土石流があり、流れてきた土砂が止まって堆積した場所にあたる」と指摘し、大雨で堆積物が再度浸食され、土石流になったと分析しました。



新旭町太田の道路冠水

一つ災害が発生すれば、大変大きなものを失います。しかし「失うものあれば、得るものもある」と言われます。安穩と暮らすだけではなく、地震や最近の異常気象・気象変動に対応するためにも、私たちの住まいの状況をしっかりと把握するチャンスにしたいものです。



編集後記

今回皆様方から多くの原稿を提供いただきました。ありがとうございました。

梅雨明け後、いよいよ「東京2020オリンピック」

選手皆様のご活躍を祈ります

(Y・M)