



**9月7日**  
**第54回徳島県敬老県民のつどい関係者表彰**  
 高齢者自身が社会の一員として、その豊かな知識・経験を地域社会づくりに生かし、また、高齢者保健福祉の関係者が共に社会の進展に寄与してきたことを賞し、次の方々が表彰等を受けられました。(敬称略)

**高齢者福祉功労者に対する県知事表彰**

武田一比古(協町松寿会) 協町  
 山田ミヨ子(三ツ木高齢者クラブ) 木屋平

**友愛訪問員に対する県知事感謝状**

渡邊 功(清水老人クラブ) 協町  
 渡邊 一子(神明老人クラブ) 穴吹  
 立道国子(木屋平高齢者クラブ) 木屋平

**老人クラブ活動推進功労者に対する県老連会長表彰**  
 〈個人〉

福永 恒仁(小星たけのこクラブ) 協町  
 鴻池 弘志(中鳥老人クラブ) 美馬  
 根本 和典(神明老人クラブ) 穴吹  
 松浦 真勝(穴吹南老人クラブ) 穴吹  
 野田 八重子(木屋平高齢者クラブ) 木屋平

〈団体〉

曾江長寿会(代表 小田一夫) 協町  
 荒神長寿会(代表 田中久也) 美馬

**全国老人クラブ連合会「活動賞」**

別所浜長寿会(代表 川端鴻志) 協町

**100歳おめでとうございます**

令和5年10月に次の方が100歳を迎え、県と市から祝い状等が贈られました。おめでとうございます。

苛原 マチエさん  
 (大正12年10月4日生、東荒川)



**第34回防火ポスターコンクールの最優秀賞が決定しました!**

市内の小学校4年生を対象に「第34回防火ポスター」を募集したところ、175点の応募があり、原大翔さん(美馬小学校)の作品が最優秀賞に選ばれました。入賞者の作品は、秋季全国火災予防運動の啓発活動に役立てられるとともに、原さんの作品は市内の事業所等に掲示されています。なお、入賞者は次の皆さまです。(順不同・敬称略)



▲最優秀賞を受賞した  
 原 大翔さん(美馬小学校)

**最優秀賞** 原 大翔(美馬小学校)

**優秀賞**

飯田 将健(江原南小学校) 黒田 美里(穴吹小学校)  
 園原 陸(美馬小学校) 三木 良斗(岩倉小学校)  
 中妻 壮介(協町小学校)

**優良賞**

佐古 隼寿、西岡 ころ、三宅 寧、  
 吉岡 結衣(江原南小学校)  
 土井 結翔、森本 景太(美馬小学校)  
 逢坂 春人、尾形 大和、梶谷 紗那、川西 菜々羽、  
 木村 遥、佐藤 智、佐藤 梨世、中本 怜愛、  
 八木 翔大、安岡 来夢(協町小学校)  
 奈良井 心春(穴吹小学校)  
 角 帆乃花、中村 悠希、増田 修一(岩倉小学校)

**作品展示場所・期間**

マルナカ協町店 2階  
 11月13日(月)～11月20日(月)

美馬市役所北・南館 2階渡り廊下  
 11月20日(月)～11月27日(月)

☎ 美馬市消防本部 予防課 ☎ 5 2-3 0 6 1

**10月1日**  
**ジェロントロジー講演会「高齢期のお金」を開催**

市内在住の方20名が参加しました。講師には、ファイナンシャルプランナーの平澤朋樹氏を招き、「100歳人生」を過ごすうえで重要な「高齢期のお金」をテーマに、「将来のライフプラン」や「介護や認知症への備え」、「相続」について学びました。講演の中では、個人ワークに取り組み、考えた内容を参加者同士で共有する場面もありました。参加者からは、「とてもわかりやすく参考になった」というお声をたくさんいただきました。また、「自分の人生を大切に生きようと思う」といった前向きな感想が聞かれました。



**地域おこし**  
**通信**

隊員  
 山中 稜也

日増しに秋の終わりを感ずる頃となり、朝晩はめっきり寒くなって参りました。気温が下がり、動くことが億劫になる季節ですが自宅でも出来るストレッチやトレーニングで少しでも汗をかくことを心がけましょう!毎月ケーブルテレビで運動を紹介しています。ぜひご覧ください!

さて、最近疲れやすく外出するのが面倒くさい、以前より体重が減ってきた、歩く速度が遅くなったなど感じたことはありませんか?もしかすると、それはフレイルかもしれません。

フレイルとは英語のフレイルティが語源となっており、日本語に訳すと虚弱や老衰などを意味する言葉で、「加齢により心身の活力が低下するとともに、社会的なつながりが弱まった状態」を指します。ただ、「適切な介入や支援により、生活

**動き方**

- 1 胸の前で手を組み、足を肩幅に開く
- 2 太もも裏が床と平行になるまでお尻を下ろす
- 3 ①の姿勢に戻り、繰り返す



**ポイント**

- 股関節、膝、足首を同時に動かす
- 膝がつま先より前に出さない

機能の維持向上が可能な状態」とも言われており、健康な状態と要介護状態の中間がフレイルとなります。

フレイルは運動器の傷害や筋力低下(サルコペニア)などの身体的要素、認知症やうつなどの精神的要素、独居や経済的困窮などの社会的要素の3つの要素に分けられます。これら3つの要素が連鎖することで、フレイルが急速に進み、要介護状態へと移行すると言われています。

フレイルの予防のためには、心肺機能や体力、持久力の向上を促すことが出来るウォーキングやランニングなどの有酸

素運動に加え、筋肉の柔軟性を高めるストレッチ、筋肉量の増加が望める筋力トレーニングを行うことが大切です。特に下半身の筋肉量が低下しやすいフレイルには、スクワットが効果的です。スクワットは下半身の筋力トレーニングでありながら、消費エネルギーが大きく、基礎代謝の上昇、血行促進も見込める種目となっています。筋肉量を増加させ、転倒予防に効果があるなど、皆様の「健康」な生活に役立つメニューですので、家事や仕事のスキマ時間にやってみましょう!





### 10月6日 第19回美馬市社会福祉大会

第19回美馬市社会福祉大会(市・美馬市社会福祉協議会主催)がうだつアリーナで開かれ、約500名が参加しました。大会では、社会福祉事業功労者などに表彰状や感謝状が、今年ダイヤモンド婚・金婚を迎えた夫婦に祝状と記念品がそれぞれ贈られました。

また、徳島文理大学保健福祉学部理学療法学科教授鷺春夫氏から、「通いの場での活動をとおした地域のつながり」と題して記念講演が行われました。ご自身の体験や活動からの貴重なお話を聴き、参加者はより一層の地域福祉の向上に取り組むことを決意しました。

被表彰者、ダイヤモンド婚・金婚の該当者は次のとおりです。

#### 表彰および感謝状贈呈者

※順不同、敬称略

##### 大会長表彰

###### 民生委員・児童委員功労者

永年民生委員・児童委員として地域福祉向上に貢献

- |              |              |              |               |
|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 田中 久也 (東宗重南) | 川田 大資 (北庄団地) | 金平 久子 (別所浜西) | 戸田 万須江 (川井上下) |
| 住友 長男 (中町)   | 岩崎 良子 (別所上)  | 陽山 泰子 (東成戸)  | 松家 タツ子 (森遠2)  |

###### 社会福祉事業功労者

永年福祉委員として地域福祉向上に貢献

- |             |               |                |             |
|-------------|---------------|----------------|-------------|
| 道上 晃 (中宗重東) | 川西 秀夫 (金川)    | 金崎 前 (横倉)      | 勢古 光男 (櫻原下) |
| 眞鍋 勉 (中宗重南) | 磯田 弘文 (中樽井錦町) | 松永 忠 (川原柴)     | 久保 義和 (今丸)  |
| 武田 敬一 (昭和)  | 喜多 保文 (西上野南)  | 蔭山 仁志 (北岡2)    | 宮前 手伸 (谷口中) |
| 佐藤 信行 (拜東南) | 福井 昇 (柴床南)    | 尾下 公隆 (仕出原)    | 仲野 正寛 (谷口上) |
| 上田 和夫 (赤谷)  | 松尾 正利 (北町中之町) | 片岡 栄一 (川瀬・大佐古) |             |

永年老人クラブ役員として高齢者福祉推進に貢献

松本 講知 (惣立山)

永年母子寡婦福祉連合会役員として社会福祉事業に貢献

中村 サダエ (西大谷奥)

永年婦人会役員として社会福祉事業に貢献

谷 佐智子 (庄舞)

永年身体障害者会役員として障害者福祉推進に貢献

松浦 貴明 (新町北)

堤 貞子 (谷西)

##### 大会長感謝

善意銀行に多額の浄財・物品を預託

森中 順子 (平帽子地区)

善意銀行に物品を預託

尾方 ヤス子 (佐城)

藤本 周作 (谷口(美))

株式会社グリラス

善意銀行に多額の浄財を預託

協町ロータリークラブ

※順不同、敬称略

##### 金婚該当者



- 田中 耕治・久也 (東宗重南)
- 近藤 和好・八重子 (東宗重中島)
- 辻 正・恵美子 (天神)
- 井川 菊雄・満壽子 (井川)
- 鎌田 起男・喜代子 (芝坂中)
- 折本 精一・幸子 (惣立山)
- 大川 平八・朋子 (中島)
- 青木 博美・幸代 (東原)
- 逢坂 和幸・照子 (野田ノ井南)
- 久保田 哲生・光枝 (中村(美馬))
- 湯藤 武文・秀子 (棚田)
- 尾方 貴彦・みな子 (棚田)
- 三宅 孝典・加容子 (拜東北)
- 桑原 博徳・百合子 (拜東北)
- 脇川 芳久・近子 (拜中)

- 三宅 満・良子 (拜中)
- 正木 猛雄・佐代子 (下曾江南)
- 篠原 博信・和代 (下曾江北)
- 中岡 盛・ツネ子 (下曾江北)
- 長江 昇・泰枝 (上曾江)
- 祖父江 安三・利江 (美村)
- 井口 和弘・幸子 (清水上)
- 木村 忠治・りつ (冬畑)
- 森藤 博文・美恵子 (西の丁)
- 竹岡 敏雄・千恵子 (中樽井錦町)
- 和田 康司・和子 (西上野北)
- 國見 武重・智子 (北庄)
- 三好 和男・加代子 (大工町)
- 三宅 文昭・美佐子 (上の原)
- 岩崎 和夫・良子 (別所上)

- 田所 良郎・扶美子 (別所浜東)
- 谷 永世・順子 (木ノ内)
- 森崎 賢市・初子 (木ノ内)
- 原 強・朱実 (井口)
- 武田 喜善・みどり (小星)
- 大塚 和夫・千恵子 (三島中央)
- 中山 敏和・峰子 (大原)
- 岩本 幸治・悦子 (北岡(1))
- 原 政義・ひとみ (盤若)
- 松浦 真勝・節子 (藪ノ下)
- 山下 博幸・廣子 (調子野)
- 渡邊 和敏・一子 (知野)
- 岩本 忠行・富士子 (丸山)
- 北岡 一精・由美子 (ナロ第2)
- 松村 廣司・茂子 (明連団地第1)

##### ダイヤモンド婚



- 香西 茂行・悦子 (妙見)
- 田中 寛章・千秋 (竹ノ内)
- 藤田 春美・勝江 (中西)

- 河野 敏之・幸子 (谷口)
- 逢坂 俊宣・ナミ子 (東原)
- 佐藤 俊雄・征子 (拜西)

- 松本 清・米子 (拜北南)
- 三笠 武夫・壽恵子 (下曾江北)
- 正木 武士・カズコ (釜の池)

- 尾方 敏春・重江子 (夏子)
- 南 正一・経子 (天王下)
- 蔭西 恒年・緑 (池の端南部)
- 池本 茂續・ヨシエ (西大谷奥)
- 杉野 博成・カメ子 (東大谷口)

- 古泉 保弘・テツ子 (岩倉)
- 大倉 義邦・重子 (小星)
- 上本 清司・和子 (盤若)
- 一森 登・和子 (辻)
- 高口 定・和子 (辻)

- 新開 正・綾子 (新山)
- 元山 勝市・福子 (西谷)
- 櫻尾 治幸・シゲ子 (西谷)
- 根本 和典・恵美子 (田方)

※順不同、敬称略





佐藤 美彩  
(江原南小4年)



北野 滯  
(江原南小3年)



梶崎 陽生  
(江原南小3年)



三宅 彩桜  
(江原南小1年)



宮本 彩羽  
(脇町小2年)



林 友葵乃  
(美馬小6年)



西浦 亮輔  
(美馬小4年)



井上 陽馬  
(三島小3年)



長江 こころ  
(脇町小6年)



正木 優輝  
(脇町小6年)



上杉 真夕  
(脇町小6年)



梶浦 大和  
(脇町中2年)



内藤 香奈海  
(三島中3年)



中山 綾乃  
(三島中2年)



三宅 希  
(三島中1年)



安達 清那  
(穴吹中3年)

## 令和5年度 人権に関する児童生徒の作品（標語ポスター）美馬市代表作品



長江 佑悟  
(美馬小2年)



高橋 雅斗  
(江原南小1年)



立花 華乃  
(穴吹小4年)

あいぽーと徳島が募集している人権に関する児童生徒の作品のうち、市内小中学生が取り組んだ標語ポスターの美馬市の代表作品です。

(順不同、敬称略)

☎ 地域学習推進課 ☎ 5 2 - 8 0 1 1



北 茜音  
(脇町小6年)



井上 蓮介  
(脇町小6年)



西内 大翔  
(脇町小2年)



笠井 瑛真  
(脇町小2年)



平井 明美  
(脇町小1年)



朝川 美流希  
(穴吹中2年)



佐古 康惇  
(穴吹中2年)



遠所 真拓  
(穴吹中2年)



藤岡 美彩妃  
(岩倉中3年)



藤本 涼杜  
(岩倉中1年)

## 【JEWEL】のクリスマス・ファミリーコンサート

ひと足先にクリスマス気分を皆様にお届けします♪ご家族みなさんでコンサートをお楽しみください。

【日 時】 12月17日(日) 開演：午後2時 (開場：午後1時)

【場 所】 地域交流センターミライズ 市民ホール <全席自由>

【料 金】 一般 2,000円 / 学生 1,000円 ※高校生以下

【チケット】 ミライズ総合事務室ほか各プレイガイドで販売中!

【演奏曲目】 メヌエット、トルコ行進曲、ラデツキー行進曲 他  
※曲目は予告なく変更する場合がございます。

☎ ミライズ総合事務室 ☎ 5 3 - 1 1 0 2 (午前9時～午後8時)



イベント情報

マイナンバーカードを使って  
コンビニで住民票等が  
取得できます

200  
円で!



←ご利用方法等  
詳しくはこちら

