



鶴見区民会議は、誰でも自由に参加できる話し合いの場です。話し合いから、うるおいがあり、心安らぎ、また活力のある地域社会づくりのアイデアが生まれます。

編集発行 鶴見まちづくり推進会議  
承認 鶴見区第12号

## いきいき健康！豊かな生きがいのある鶴見

平成20年6月23日（月）鶴見公会堂において区民大会・区民会議を開催しました。  
今年度の区民会議テーマ「いきいき健康！豊かな生きがいのある鶴見」に沿ったお話を、  
きくち体操創始者 菊池 和子氏にいただきました。

### ★菊池 和子氏の講演から



～自分の体に意識を向けましょう～

皆さん、寄りかからないで座ってみてください。ちょっと大変ですね。でも、いつも寄りかかって座っていると、楽はできますが筋肉は使われないので弱っていきます。そのことを知れば、できるだけ寄りかからないようにしようという意識をするようになります。ほんの少しの意識の使い方であなただけで元気を取り戻すことができるのです。

自分の肩甲骨(けんこうこつ)をさわることができますか？本当は誰でも何歳でもさわられるはずですが、さわれなかったら、筋肉が弱っているからだと気が付いてください。今日から毎日自分の体に意識を向けて、少しずつでも動かし続けていきましょう。自分の体は自分で面倒をみるのです。この体しか生きる道具はないのですから。誰でも年を取ります。体は年を取っても自分で良くしていこうという思いさえあれば、必ず良くしていくことができます。自分の体を信じてください。

～最期まで本気でちゃんと生きる～

皆さんは、お母さんのお腹の中で最初はたった一つの受精卵でした。それを一生懸命に細胞分裂しながら、こんなに素敵な体につくりあげました。生まれた瞬間、うれしかったから「おぎゃー」と声を出して肺が動き出したのです。誰に教わらなくてもちゃんとおっぱいが飲めたり、何度も失敗しておしっこを覚えたでしょう。せっかくあんなに苦労して誕生して、いろいろと学んで、必死に今の自分を育て上げてきたのですから、その能力を簡単に失わないでください。「生きている」ということに慣れないでください。そして最後まで自分から気を離さないできちんと生きましょう。そのためには毎日自分に向き合って自分の体を感じ取りながら動かし続けていくしかないのです。楽を選ばず、人を頼らず、一人ひとりが自立して生きることを目指していきましょう。



### ★菊池 和子(きくち かずこ)氏

日本女子体育短期大学卒業後、体育教師を経て「きくち体操」を創始し、その普及と健康なからだづくりを進めています。また、「市民の健康づくり教育」の一環として、横浜市18区の福祉保健センターで講師を務めています。

## ★区民大会 功労賞表彰

今年度もさまざまな分野で顕著な功績のあった方々が表彰されました。



《鶴見まちづくり功労賞受賞者》

石川 裕久 花と緑・美化清掃  
亀山 博 美化清掃・地域活動  
海井 時子 花と緑・美化清掃  
白田 桂子 地域福祉活動  
緒方 英治 花と緑・美化清掃  
小宮山 厚志 花と緑・地域活動

尻手自治会環境部 花と緑・環境保全  
上末吉三ツ池町会百寿会 美化清掃・地域活動  
YOUテレビ株式会社 地域貢献  
社団法人鶴見法人会青年部会 地域振興・イメージアップ  
(順不同・敬称略)

## ★区民大会・区民会議で行なった会場アンケートの結果

当日の参加者 420 人のうち 199 人（全体の 47.4%）の方がアンケートにご協力くださいました。  
年代別では、全体の 9 割が 50～70 代の方で、性別では女性が 56.8%と半数以上を占めました。

健康のために、半数以上の方が「バランスのよい食事」、「十分な睡眠と休暇」、「規則正しい生活」に気をつけているようです。また、60 歳後（定年後）の生活については、「家族との時間を大切にする」、「友人と過ごす」、「趣味に生きる」という答えが、年代を問わず多く、地域活動やボランティア、趣味やスポーツなど、自分のライフワークがあると答えた方は全体の 3 分の 1 でした。

60 歳後（定年後）に地域とどのように関わるかについては、「自治会・町内会の活動」が年代を問わず一番多く、60 代以上の方は「祭りやイベント」、「交通安全・防災・防犯活動」、50 代以下の方は「資源回収・ごみの分別、リサイクル活動」をあげる人が多くみられました。

高齢者がいきいきと暮らすために地域でできることについては、「近隣同士の声の掛け合い、助け合い」、「高齢者同士の交流の場をつくる」、「運動や趣味をとおした交流をはかる」、「若者や子どもとの積極的な交流」などの意見が出されました。中には、高齢者側の意識を変えて「高齢者が主体となった活動」という声や、「寝たきりやひとり暮らしの高齢者の訪問につとめる」という意見もありました。

### 平成 20 年度第 2 回鶴見区民会議

11 月 15 日（土）午後 1 時 30 分～ 鶴見公会堂（豊岡町 2-1 フーガ I 6 階）

### いきいき健康！豊かな生きがいのある鶴見

#### 分科会

- ① いきいき健康！ 食生活と運動
- ② 鶴見っておもしろい！ 楽しい仲間づくり
- ③ 地域に活かそう！ あなたの力

一時保育、手話通訳 あり  
申込みは  
10 月 30 日（木）まで

誰でも自由に参加できます。ファクスや電子メールでもご意見を募集しています。

◆ご意見送付先◆ 鶴見区役所広報相談係 〒230-0051 鶴見区鶴見中央 3-20-1  
電話：510-1680 FAX：510-1891  
電子メール：tr-kuminkaigi@city.yokohama.jp