▶ 動画あり …ニュース番組として市ホームページで動画を配信中

むらかみの話題 Photo News

10/20 平林城主へ祈りを捧げる
色部長真公　供養塔除幕式典（平林千眼寺）

平林城の城主であった色部長真（いろべながざね）公の供養塔除幕式典が国指定史跡平林城跡保存会の主催により、行われました。

色部長真公は豊臣秀吉の命により、朝鮮へ出兵しましたが、発病のため帰国。京都で亡くなったとされていますが、まつられている場所は判明しておらず、地元で供養したいとの思いから、平林千眼寺の境内に供養塔を建立しました。

保存会関係者からは「地元で供養できたことをうれしく思う。多くの人に地域の歴史を知ってもらいたい」と話していました。

▲式典は厳かに行われました

10/30 地域に支えられ
創立150周年記念式典（金屋小学校）

▲学校への感謝の気持ちを話す児童代表の須貝快飛（すがいかいと）さん

児童や保護者、日頃から児童を見守ってくれている地域の皆さんをお迎えして行われた記念式典。

第１部の式典では来賓の祝辞のほか、児童代表の言葉が述べられ、第２部では昨年開催した「いじめ見逃しゼロキャラバン」時に来校した音楽グループのHINATA（ひなた）が今年も来校して盛り上げました。

力強く伸びのある歌声に、児童たちからは賞賛の声が上がり、来年の開催を希望する声が多く聞かれました。

11/6 おけさ柿が最盛期を迎えています
柿の出荷作業（関口集落）

10月下旬から本格的に始まった柿の収穫と出荷作業。関口集落地内にある選果所では、収穫してきたおけさ柿を一つ一つ手に取りながら選別を行ったあとに、出荷に向けて段ボールに梱包していました。

地域の小学校では、収穫体験や干し柿づくりといった授業が行われ、子どもたちにも大人気の「関口のおけさ柿」。季節限定のオレンジ色は、秋を感じさせてくれるこの地域らしい風景となっています。

▲一つ一つ手に取り、出荷できる柿を選別しています

11/10 自分たちのアイデアを実現
さんぽく祭（山北総合体育館ほか）

▲当日は、接客も楽しみました

令和６年３月に山北中学校を卒業した一部の生徒たちが、山北地域まちづくり協議会と地元の店舗と協力して、さんぽく祭でおにぎりを販売しました。

地域づくりの取り組みとして、山北地域で収穫した食材で作るおにぎりを提案し、岩のり茶飯や味玉ビビンパなどのおにぎりに赤かぶ漬を添えた「山北めぐみおにぎり」を販売。用意した164パックは約２時間で完売しました。

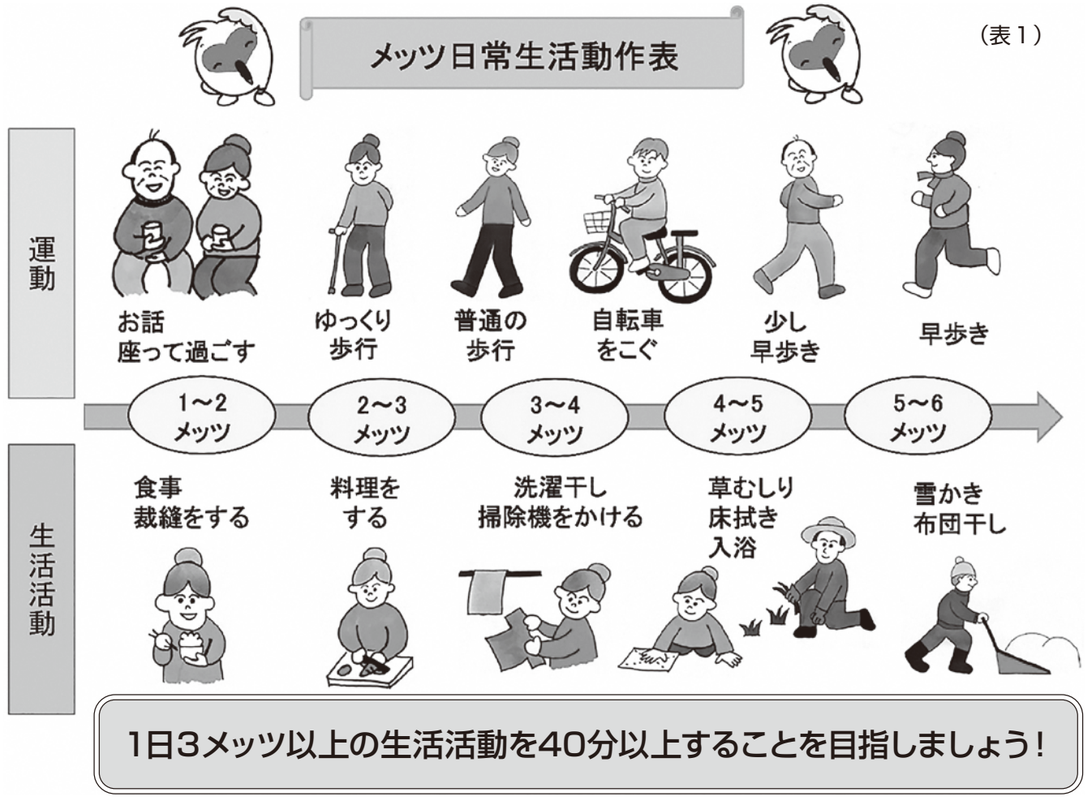
自分たちでアイデアを出し合い実現できたことで、次回の活動に自信をもつことができたようです。

冬を元気に乗り切る！
まめに動く＋むらかみ体操・おうち体操でフレイル予防

問 介護高齢課地域包括支援センター（☎75－8937）

※フレイル…身体的・精神的な機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態
※メッツ……安静座位時を「１」としてその何倍のエネルギーに当たるかを示したもので、運動の強さを示しています。例えば、家事活動（料理や洗濯物干し、掃除）は散歩30分相当の活動になります

（表１）



1日3メッツ以上の生活活動を40分以上することを目指しましょう！

出典：新潟県セルフマネジメント手帳

◆日々の運動でフレイルを予防

寒い冬がやってきました。この季節は、体調を崩しやすく、特に高齢者の方々にとってはフレイルのリスクが高まる時期でもあります。寒い日が続くと、外に出るのがおっくうになって、家に閉じこもりがちとなり、活動量が低下して、フレイルになる人がいます。これらを予防するためには、日々の運動や自宅での生活活動が重要となります。

自宅で簡単にできる運動として、「むらかみ体操」「おうち体操」があり、ストレッチや筋力強化、口腔体操などの映像を見ながら取り組むことができます。

むらかみ体操

ＤＶＤを無料で配布しています。希望する人は、介護高齢課地域包括支援センターまたは各支所地域振興課地域福祉室までお問い合わせください。

◆１日３メッツ以上の生活活動を続けましょう

運動以外でも日常生活の動作（料理、掃除、洗濯、入浴など）は、運動と同じ効果が期待できます。日常の中での当たり前の生活動作を続けることが、健康に過ごすためのポイントとなります。

メッツ日常生活動作表（表１）を参考に、１日３メッツ以上の生活活動を40分以上することを目指しましょう。定期的な運動と生活活動を続けることで、冬場のフレイル予防だけでなく、心身ともに元気な毎日を送ることができます。