



中央ろうきん友の会

中央ろうきん友の会
西多摩支部ニュース
第2号 2013. 10.

キャンペーン実施中
友の会の正会員拡大にご協力を!!
正会員の条件は、
①公的年金の振込をろうきんへ指定
②定期預金100万円以上の預け入れ

～学習会報告～

立川断層を考える

講師 角田 清美氏(青梅市文化財保護指導員)

中央ろうきん友の会西多摩支部の学習会を、7月24日(水)ろうきん西多摩支店2階会議室で開催しました。会員の皆さんに、報告文をまとめました。豊富な資料、映像を駆使してのユーモア溢れるお話で、判り易く、充実した学習会になりました。(事務局)

先生の経歴の自己紹介から始まり、羽村の「まいまい井戸」の話から、井戸掘りの大変さを実証的に考察して行く必要を説く。地形、地層に興味をもち、その土地の歴史から、人々がどう利用して生活して来たか、そこに、学問追求の視点がある。

立川断層⇒有名な名前を付ける⇒立川断層のスタートは、

- ①小曾木4丁目ー笹仁田峠ー今井2丁目
- ②瑞穂栗原新田ー狭山ヶ池ー石畑ー武蔵村山市三ツ木2丁目
- ③中原1丁目ー日産村山工場ー砂川3丁目ー立川ー国立(残堀川にそって、岩蔵ー国立23K)原市場断層ー立川断層。名栗断層(名栗村ー小沢峠ー軍畑ー柚木ー日の出)養沢断層ー川口断層

*断層のある所には、温泉が出る。地下の岩が割れ、地盤が震えることで、地震となる。

断層の垂直的な運動

断層が出現する前⇒①正断層⇒引っ張られる。落ちるような断層

②逆断層⇒押し合う。潜り込むような断層

③衝上断層⇒摺り上がる。衝突するように盛り上がる断層

断層の水平的な運動

産総研(つくば市)活断層研究センターのトレンチ調査(2004年12月瑞穂町)

2ヶ所のトレンチ調査の結果、断層が2回動いた跡がハッキリ見て取れた。

地層が鋭角にずれ、断層活動の痕跡がハッキリ判った。1万年以内に動いた痕跡がある。

映像と資料の提示をしての説明

資料として、活断層図、今井藤橋付近の地形、平成元年から平成23年11月までの日本列島の地震発生図(年月日、大きさ)世界地震分布図、日本付近の被害地震の震央図、地震の揺れの伝わり方。

映像と資料を使い、具体的に説明をして頂きました。全てを報告出来ないのが残念です。

津波に付いても解説がありました。発生後、量的に想像以上に動く。経験則からの逃げ方も。

地震波の種類とその特徴

①P波⇒地表付近での速さ5ー6km/s 地震の始めに地鳴りのように感じる揺れがP波である。

②S波⇒地表付近での速さ3ー3.5km/s 振幅が大きく、ユサユサと揺れる。

③表面波⇒比較的遠方まで達する。表面波が到着するまで、ガタガタと揺れる。

山崎首都大学教授の発言

日本の平野を作っているのが活断層。活動は何千年に一度。多摩川段丘は、地盤が良好で地震動に強い。火災への対応が最も重要。河川敷は洪水の危険があり、避難場所にはしない事。

★ 地震発生の危険が叫ばれている時期でしたので、この学習会の実施も、大変、良かったと思います。

(事務局)

第4回中央ろうきん友の会西多摩支部定期総会

多くの皆さんの参加、多くの貴重なご意見 ありがとうございました！

9月27日(金)、ろうきん西多摩支店の2階を会場に、35名の会員の皆さんが参加して下さり、総会も無事、終了致しました。貴重なご提言、ご意見が多く出され、今後の活動に活かして行くようにしていきたいと思っております。

森井西多摩支店支店長挨拶

「友の会総会、おめでとうございます。ここで、人事異動があり、今までの桜井次長にかわり、千住支店から、石橋次長が赴任されました。よろしくお願い致します。

- 1、今までの預金、融資のシステムは、23年前に導入されたもので、この間税制改正に制度改正によりシステムが複雑化し修正の都度多大な経費がかかるようになったことから、来年の1月に新システムに移行することになりました。1月1日から4日まで、移行するため ATM 使用が出来ません。ご承知おき下さい。
- 2、友の会の活動に協力し充実させたいと考えています。旅行、学習会、会報発行等を実施し、他に、囲碁、将棋等の活動を広げていけたらと考えています。役員の皆さんと、力を合わせて検討、実行して参りたいと考えています。」

座長に、堀内さんを選出。

早速 議事に入りました。石橋次長さんの提案により、12年度の活動報告、決算、監査報告、13年度の活動計画、予算案(今年度の予算額は、509,064円)、12月のバス旅行(焼津買いのツアー)、役員改選等、順調に進行しました。
*なお、会の役員としてご協力頂ける方は、お申し出て下さい。(事務局の方へ)

出されました主な意見・質問 それへの回答。

- ア、バス旅行の会計報告での職員2名分の扱い、⇒支店長、次長さんの参加分として頂いています。
- イ、会報発行に伴う郵送料の計上がないのはなぜか？⇒労金の宣伝物送付に併せて、同封させて頂いています。
- ウ、バス旅行の申し込みの方法に疑問、先着順など⇒昨年からの混乱を防ぐ意味から、ハガキ申し込み、抽選にしています。
- エ、バス旅行の「会員に限る」では、夫婦での参加が難しい⇒会員への配賦金ですので、会員優先にして、利益を享受して頂いております。是非、ご夫婦揃って会員登録して頂き、気持ち良く、利益享受をお願いしたいと思っております。
- オ、高齢化が進んでいる中で、旅行の目的地選定に際し、ゆっくり出来る近場を考慮しては？ ⇒今後、企画を立てる際、参考にして頂き、多くの方が参加出来るように配慮していきたいと思っております。
- カ、ハガキ申し込みは、夫婦の場合、連名で良いのか⇒お二人分連名で書いて頂いて結構です。
- キ、長寿の祝い金の扱いを明確にして欲しい。⇒誕生日ごと、コンピューターで処理、口座に振り込む事になっています。普通口座のない方は、支店の方に連絡が入ります。
祝い金の金額は、77歳1万円、88歳3万円、99歳10万円となっております。

友の会創設者の顧問、段上増雄氏が、退任されました。友の会より、花束を贈呈致しました。

井口副会長

「ひと言お礼を申し上げます。段上様におかれましては、「西多摩労金友の会」の立ち上げには、大変ご尽力頂きました。1986年6月、友の会第1号として設立されました。現在、私達「友の会」が、このように活発に活動出来ております。これも一重に、段上様のご尽力のお蔭でございます。

段上様が、本日、顧問を退任されます事は、私達には、大変淋しく思われます。27年間、労金友の会の生き字引として、今後とも、私達のご指導、ご鞭撻下さいませ。

段上様の永年のご苦勞に対して、感謝を込めて、花束を贈らせて頂きます。

段上様、大変ご苦勞さまでした。皆様、段上様に感謝を込めて大きな拍手を送りましょう！」

* なお、参加されました会員の方から「会からの感謝状を考えて下さい」と、ご提言を頂きましたので、後日、段上さんへお届けする事にします。本当に、永い間、会の活動に貢献されて頂き感謝です。(文責 吉川)

〜第4回中央ろうきん友の会西多摩支部定期総会 記念講演〜

「これからの自分らしい健康づくり」

羽村市高齢福祉介護課地域包括支援センター
保健師 因幡 理絵氏



現在の平均寿命 ⇒ 男性 80歳 女性 86歳

羽村市の実態 人口5万7千人、65歳以上 1万2千人(21%)、介護認定 1千5百人

介護認定を受ける理由⇒脳血管疾患・認知症・年齢衰弱・膝関節症や大腿骨骨折・骨折

亡くなられた理由⇒がん・心疾患・脳血管疾患・肺炎・不慮の事故。

☆介護予防が大事になって来ます。

1、健康づくりのポイント

★ 取り組む事

- ①運動機能の向上⇒筋力を高めるポイント⇒体を動かす、ウォーキング、筋肉トレーニング
 - ②栄養改善⇒1日3食バランス良く⇒低栄養予防⇒主食主菜・タンパク質・水分・食欲 栄養補助食品を上手に活用
 - ③口腔機能の向上⇒口の手入れを⇒歯磨き・入れ歯のお手入れ・舌の清掃・定期的歯科検診
⇒口腔体操で口・舌の動き
 - ④閉じこもり防止⇒週3〜4回は外出を・散歩や買い物を習慣化・楽しい事、好きな事を見つける・地域の介護予防教室や趣味のサークルへ・規則正しい生活、自分出来る事は自分でやる。
 - ⑤認知症の予防⇒人との交流・趣味等積極的な活動・バランスの良い食事・ウォーキング、自分の事は自分で・考えをまとめ表現を・笑う事を心がける。
- 高齢期のうつ病に注意⇒辛い気持ちを話す・仕事や家事の負担軽減・生活のリズムを大事に・完全休養を心がける

* 各自治体でも、65歳以上の方に「基本チェックリスト」アンケートが送られて来る⇒その結果で「介護予防教室」等を紹介している。羽村市では、9900人中、8000人の返信で、1400名近い方が「口腔機能」の改善が必要だと回答が寄せられています。運動そのものよりも、転倒予防・骨折予防の為に「口腔ケア」が必要だという結果で出ております。

2、口や喉の働きについて

- ★ 口の機能 食べる・呼吸する・正しく発音する・脳に刺激を与える・平衡感覚を保つ・表情を作る
- ★ 飲み込みと唾液の働き 気管と食道の働き、唾液の働きの大切さ
- ★ 誤嚥性肺炎の要因 嚥下反射の低下、唾液の減少、低栄養、咳反射の低下⇒食物のかすが気道に入り易い雑菌が増殖し易くなる 免疫力の低下、咳き込む事が出来ず食物のかすが肺に達する
- ★ 誤嚥性肺炎予防のチェック ①口の中を清潔に⇒歯磨き、入れ歯の手入れ、唾液腺マッサージをする。
②免疫力を高める⇒動物性タンパク質を摂る、適度に運動する
③飲み込み時の反射や筋力を維持する⇒舌・口・表情筋の筋力トレーニングをする。

3、口腔体操(毎日一回生活の中に取り入れて実施して行くと効果が上がると思います)

- 1、深呼吸(3回)⇒肩の上げ下げ(8個間を2回)⇒腕まわし(8個間を2回)
- 2、あいうえお体操⇒イー、アー、エー、イー、ウー、(4個間を3セット)(口の開閉、首のストレッチ、)
- 3、ひよっとこ体操⇒ブ・ブ・ブ・ブーン、ン、ン、ン(ほほの筋力アップ)(4回ずつ、3セット)
- 4、パタカラ体操⇒パ、パ、パ、パータ、タ、タ、ターカ、カ、カ、カーラ、ラ、ラ、ラ、(4回、3セット)
- 5、唾液腺マッサージ⇒両頬、顎下腺、耳下腺、舌下腺 4ヶ所をやってみて、一番、唾液の出る場所を覚える。

★ 最後に、高齢者の相談窓口「地域包括支援センター」や「認知症サポーター養成講座」のご紹介を頂きました。これは、各自治体でも行なっておりますので、是非、参加して、地域の皆さんと共に、この課題を共有出来たら、良いのではないかと思います。

短い時間の中で、日々、介護予防の実践をなさっておられる豊富な体験の中からのお話と、口腔体操の実際をご指導頂き、老いの道を歩んでいる私にとっても、如何に、現状維持を図るか、苦慮しておりましたので、本当に、良い学習をさせて頂きました。今後も、多くの会員の皆さんの参加を期待したいと思います。(文責 吉川)

【会員のみなさまへ バス旅行のご案内】

「富士山の眺望と焼津・海の幸お買物の旅」

毎年恒例の友の会バス旅行を下記要領で実施させていただきますのでご案内いたします。
会員の皆様との楽しいひと時を過ごし、交流を深めていただければと思います。
ご多忙中のこととは思いますが、皆様ふるってご参加いただけますようお願いいたします。

記

- 1、日時：12月13日（金）
- 2、集合：①JR 青梅線羽村駅東口（プラザイン羽村前）7時30分出発予定
②JR 五日市線秋川駅北口 8時00分出発予定
- 3、募集人数：78名（バス2台）
- 4、参加費：4,000円（当日ご集金させていただきます）
- 5、行程（予定）：

羽村駅前 (7:30) ⇒ **秋川駅前** (8:00) ⇒

⇒ キリンディスティラリー富士御殿場蒸留所（見学・試飲）
※ウイスキーの製造過程をガイド付きでご案内

⇒ なすび総本店（昼食） ⇒ 焼津さかなセンター（お買物）
※駿河湾の特産品を使ったご膳 ※焼津の市場で年末のお買いだしを

⇒ **羽村駅前**（18:30 ころ到着予定）

- 6、申し込み方法：「往復はがき」にて「中央労働金庫西多摩支店」までお申し込みください。

【締切日：11月15日 西多摩支店到着分まで】

（記入見本）オモテ

50	2	0	5	0	0	2	3
中央労働金庫西多摩支店							羽村市神明台1・17・9
石橋							行

ウラ

友の会バス旅行申込	
参加者の	
〒	住所
氏	名
年	齢
電話番号	
集合場所	
羽村駅か秋川駅	

★応募者多数の場合は、「友の会正会員」を優先とさせていただいた上、「抽選」とさせていただきます。

★参加可否については、「11月29日」までに返信葉書にてご連絡させていただきます。

【バス旅行に関するお問い合わせ先】

中央労働金庫西多摩支店 友の会担当：石橋 TEL042-555-1311

以上