

旭公民館だより

発行 令和8年1月
旭公民館
館長 伊吹 公雄
電話 45-5903
FAX 45-5903

悲しみを 繰り返さないために 交通安全 看板設置

中須東町町内会

中須東町町内会（湯藤元彦会長）は、昨年1月20日（火）夕方に発生した交通死亡事故を教訓に、同様の事故を二度と繰り返さないための取組みを続けてきました。

事故は、中洲大踏切北交差点の横断歩道を渡っていた女性が、パッカー車にはねられ亡くなられたという痛ましいものでした。

現場は片側1車線のT字路交差点で、事故当時、歩行者・車両ともに青信号であったことが確認されています。

町内会ではこの事故を重く受け止め、歩行者が安全に横断できる環境の整備が必要であると考え、歩車分離式信号を設置するよう府中警察署に働きかけを行ってきました。

さらに、安全確保を求める要望書を府中市役所にも提出。

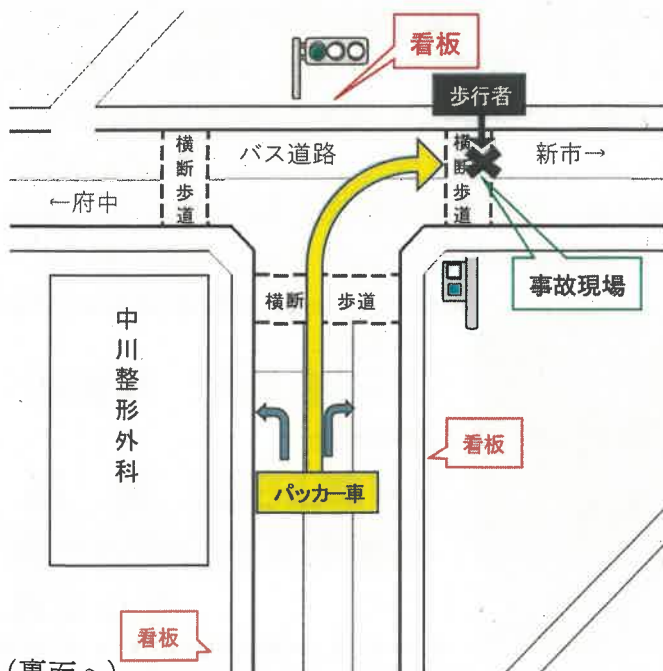
残念ながら、「現段階では歩車分離式信号の設置は困難」との回答を受けましたが、第一歩として注意喚起の看板（府中市からの支給）を現場に設置することができました。

湯藤会長は「亡くなられた方のことを想うと何もしないわけにはいかない。今後も安全対策に向け努力していきたい」と語られました。地域住民の声を受け止め、町内会が主体となって進めた今回の取組みは、交通安全への強い思いと地域の絆の表れでもあります。

今後も、住民一人ひとりが安全意識を高め、安心して暮らせるまちづくりを進めていくことが求められています。



年の瀬の慌ただしさが増す 12/27
看板を設置する東町町内会役員さん



(裏面へ)



安心!
安全!

交差点に
設置した看板

＝歩車分離式信号とは＝

歩行者と車両の通行するタイミングを、完全または一部分離する制御方式による信号機のこと。府中学園東交差点の信号が歩車分離式となっています。

第39回 旭公民館囲碁大会表彰

優勝 豊田千年さん

写真左側

準優勝 有地 充さん

写真右側



第39回旭公民館囲碁大会の表彰式を1月8日（木）に行いました。

優勝者は豊田千年さん（広谷町）、準優勝者は有地 充さん（高木町）でした。

おめでとうございます。

12月16日（火）、旭元気もりもり教室（桑田千代子代表）で、明治安田生命保険相互会社による健康セミナーが行われました。

今回のテーマは、「人生100年時代 自分の人生は自分で選ぶ！創る！～フレイル予防編～」ということでフレイル（加齢による心身の衰え）を防ぐためのお話に加えて、血管年齢やベジチェック（野菜の摂取量を推定する測定）も体験できる内容でした。



測定中は真剣な面持ちで待っています



私の測定結果はどうかしら？

測定結果を見せ合いながら、「実年齢より若いって出たわよ～！」「毎週ここに通ってるおかげかしらね」「みなさんのおかげです♪」と、あちこちで笑顔がこぼれていました。

お話の合間には、頭の体操や指先を使った体操、フレイルチェックなどもあり、体も頭もフル回転！参加者のみなさんが飽きずに楽しめる工夫がたくさん詰まっていました。

フレイル予防については知っているつもりでも、こうして定期的に学び直すことで、改めて意識が高まりますね。

これからも、元気もりもりの毎日を目指して、みんなで楽しく学んでいきましょう！



講師の掛け声に合わせて「ジャンケン体操」を行う参加者のみなさん

-血管から健康に-

監修：宮本恵宏 医師

「人は血管とともに老いる」と言われています。「血管のしなやかさ」と「内壁のなめらかさ」を保ち、血液をスムーズに流す血管の機能が血管力です。

血管は「もの言わぬ臓器」です。動脈硬化で生じた血管壁のコブが大きくなって内腔が狭くなったり、コブが傷ついて生じた血栓によって血管が詰まったり、血管が裂けたりするまで症状が現れません。血管は全身の臓器に酸素や栄養を送り届けているので、血管事故は種々の病気を引き起こします。それは、脳であれば脳卒中、心臓であれば心筋梗塞、大動脈なら大動脈瘤や大動脈解離など、突然死や重度の後遺症の原因となる疾患です。誰でも加齢から逃れることはできませんが、高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満、喫煙、睡眠不足、ストレスなどの影響は動脈の硬化、つまり老化を進めるので、これら避けることで加齢を遅らせることが可能です。

明治安田生命「血管年齢測定結果シート」から一部抜粋