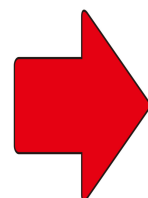


リフォーム情報 ・外壁屋上塗装・防水工事リフォーム



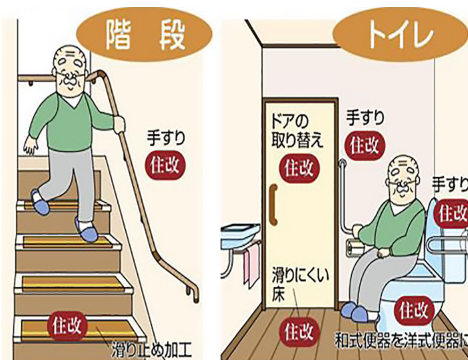
Before



After

創業110年の信頼と実績 太田工業株式会社 ☎ 0120-552-448

介護リフォーム助成金 自宅で自立した日常生活をおくる為のリフォームに対して、最高20万円までの工事に対して18万円が助成されます。廊下の段差の解消、お風呂の床を滑りにくい部材に交換等、利用内容は利用者のニーズに対応出来ます。介護認定を受けているご家族お1人に一回（補助金は一度適用して終わりではなく、1人につき20万円の範囲内なら何度でも利用できるため、1回の費用が少なくなりそうなら、次回も忘れずに利用しましょう。また、要介護度が3以上になった場合や引っ越しをした場合は、さらに20万円の補助金が受けられます。）介護リフォームでは、介護される方が快適であること、介護する側が介護しやすいことも重要です。今後体の動きが不自由になることも想定し上手に介護リフォーム助成金を利用する事をおすすめします。まずは、担当のケアマネージャーに相談してみましょう。



今年もコロナ禍の為、夏の楽しい地域行事が中止となっています。この夏もステイホームが続きますがこんな時しか出来ない事を見つけてトライしてください。

玉諸地区納涼夏祭り大会	早起きラジオ体操の会 親子交通安全教室	蓬沢夏祭り	里吉夏祭り
残念！中止！	残念！中止！	残念！中止！	残念！中止！

編集後記 7月、いよいよ夏本番です。熱中症への注意を怠らないようにしましょう。そういえば、昨年は思わぬところで熱中症予備軍となり、大変な事態になったことを思い出します。

その時、救われたのが友人達と家族の温かい思いやり、それと一粒の梅干しでした。

多くの不安を抱えながら東京オリンピックの開催が秒読みです。57年前の聖火と共に走った尊い記憶をお話下さった小野さん、聖火は長い人生を歩く中でいつも心の中で燃え続けていたのだと、そしてこれからも燃え続けるといいます。

私たちの心の中にも背中を押してくれている大切な経験がきっとあります。苦しい時、道に迷った時、心の片隅で灯り続ける火が、そっと背中を押してくれている事でしょう。



今をどう生きるかを
つかんで
ゆたかな人生を
能満寺

地域情報紙・チャオチャオわいわいクラブ!! 第179号 2021年 7月1日発行



太田工業株式会社

〒400-0824 甲府市蓬沢町1146 ☎ 233-6588 fax 235-4809
https://www.ota-kogyo.com 発行人 太田丈三 編集人 落合洋子



1964年東京オリンピック

57年前の1964年、甲府東中学校3年 小野正文さんと東京オリンピック
緊張とワクワクした興奮とで駆け抜けた聖火リレー



小野正文さん

1964年10月7日、聖火は甲府市の山梨県庁をスタートしました。聖火トーチを持って走る高校生の伴走者として私達、甲府市立東中学校3年の20名は、旧20号線甲府市川田町の甲運亭まで走りました。

当時15歳の私は、沿道で旗を振り万歳、万歳と沢山の声援を背に、戦後19年経った今、オリンピックを機に日本が大きく変わって行くのだと感じました。

あれから、私も社会人となり家庭を持ち、子どもたちにも恵まれ、生まれ育った玉諸地区の地域活動にも参画し、歳を重ねてきました。奇しくも、今月は東京オリンピック・パラリンピック2020がコロナ禍の為、1年遅れで開催されます。私が聖火リレーの伴走者として走った時から57年経ったのだと思いますと15歳の青春時代から今日までの私自身の人生を振り返ってしまいます。家族子どもの成長に幸せを感じ仕事に

精を出し働いて来ましたが、突然の悲しみに胸が張り裂けそうになったことも経験しました。山あり谷ありが人生ですが、どんな時も独りではなく共に喜び、共に悲しんでくれる家族、友人、隣人がいることを人生の宝だと誇りに思っています。

東京オリンピック・パラリンピック2020は開催前に様々な困難に見舞われて来ましたが、オリンピックの成功と参加アスリート、及び大会関係者の皆様にエールをおくりたいと思います。また、日々、コロナウイルスと戦って下さる医療従事者の皆様に感謝申し上げ、未来を担う子どもたちにとって明るい平和な世界である事を願っています。

57年前の写真はセピア色に変わりましたが、当時の記憶は鮮明に私の心に今も焼き付いています。



- ① 1964年10月10日東京オリンピック開会式にてブルーインパルスが国立競技場上空に描いた五輪マーク
- ② 聖火リレーと沿道の様子
- ③ 57年前に着用したユニフォーム
愛車のナンバープレートもオリンピック仕様で代え支援



1964年（昭和39年）東京オリンピック聖火リレーの伴走者に選ばれた甲府市立東中学校3年生と教師
2列目左から2人目が小野正文さん（上阿原）

（注）本紙は発行20日程前に印刷を行う為、掲載の大会イベントが中止となる場合もありますことをご承知下さい。

弊社は、1912年に太田塗装店として甲府市舞鶴城近くの桜町に誕生しました。昭和48年に現在の蓬沢町に移転し、以来この地にて建築仕上工事を行っています。「チャオチャオわいわいクラブ」は地域貢献として毎月1日、五味新聞店様のご協力により玉諸地区へ3000部、山梨日日新聞の折り込みでお届けしています。どうぞお楽しみください。

創業110年の信頼と実績 塗装・リフォーム 太田工業株式会社 ☎ 0120-552-448

地域情報紙チャオチャオわいわいクラブは太田工業株式会社が取材・編集・発行をしています。

ドイツ連邦共和国「フランクフルトだより」

玉諸地区の皆様には玉諸小学校勤務の3年間、大変お世話になりました。心より感謝申し上げます。この4月からは、文部科学省シニア派遣教員としてドイツにあるフランクフルト日本人国際学校校長として勤務しております。ようやく爽やかな好季節を迎えた北緯50度の当地から、市や学校の様子をご紹介します。

ドイツ西部に位置するフランクフルト市は、中世より交通の要衝として栄え、ヨーロッパのハブ空港となる国際空港、欧州中央銀行本部や欧州最大級のメッセ会場を擁する国際金融都市です。また、文豪ゲーテが生まれ、アンネ・フランクが幼少期を過ごしたところとしても知られています。高層ビルが立ち並んでいますが、市域の約半分が緑地という、緑豊かな街でもあります。中世の歴史的な町並みが残り、文化・商業施設や公共交通機関も充実し、とても暮らしやすい街です。



旧市街のレーマー広場

フランクフルト日本人国際学校は、市の中心部から地下鉄で20分ほどの緑に囲まれた住宅街にある開校37年目を迎えた日本人学校です。幼稚部が併設され、週末には補習授業校が授業を行い、本校児童生徒229名と合わせて約600名の日本人の子どもたちが学ぶ施設となっています。日本の教育理念を基盤とし、外国での体験を通してグローバル化の進展に対応できる人材の育成をめざして教育活動を進めています。近年、児童生徒数が増加傾向にあり、来年度は校舎増築工事を予定しています。

子どもたちは明るく活発で、よく挨拶ができます。個性豊かで、仲良く協力して取り組むことができます。以下、本校の特色です。ほぼ駐在員家庭の子どもで、転出入が非常に多い。小中一貫で教職員も相互に授業を担当。小学4年からは7校時もある。小学1年からドイツ語の授業を週2～3時間実施。運動会は、補習授業校との共同開催。「学校祭」では各学年や学級発表のほか、父母の会主催のバザーや日本文化紹介などもある。修学旅行は小中とも3泊4日。現地校とのホームステイ交流、ブドウ収穫体験、航空教室、農場見学などを実施。地元警察や総領事館の指導の下にテロ対応訓練を実施。給食はなく、お弁当。上履きはない。小学1年生から4年生までは保護者が送迎など。

新型コロナの影響については、今年4月には「緊急ブレーキ」措置として、夜間外出禁止、食料品店などを除く商店や娯楽施設などは終日閉鎖、レストランもテイクアウトのみとなりました。厳しい規制とワクチン接種率の上昇で発生率が下がり、徐々に規制が緩和されてきています。本校も4月から5月にかけて中学3年を除く全学年でオンライン授業でしたが、条件である週2回の新型コロナ抗原検査を学校で実施しながら対面授業を再開しています。

皆様のご健康、そして世界全体が一日も早く平穏な日を迎えることができることを祈念申し上げます。



メイン川と中心市街地の高層ビル群



本校校舎



本校校庭に集まる全校児童生徒
(コロナ前撮影)

岩下先生にはご無理を申し上げ、ご寄稿頂きましてありがとうございました。学びの多い人生の素晴らしさを感じさせて頂きました。また、機会がございましたら「チャオチャオわいわいクラブ」にご登場していただきたいと願っています。

編集部一同



フランクフルト日本人国際学校
岩下清彦 校長
(前・玉諸小学校校長)

フレイル予防体操で健康な毎日を

自宅で簡単に出来るフレイル予防体操

コロナ禍、長引く自粛生活の影響により、運動不足からフレイル状態になる危険性が増しています。フレイル状態とは、筋力の低下・活動量の低下・体重減少・疲れやすい・歩行速度の低下 これらのうち、3つ以上当てはまると、フレイルと呼ばれる状態です。この状態になると、身体能力の低下に伴い、怪我のリスクの上昇、免疫力の低下により病気にかかりやすくなるなど、ストレスに対して弱い状態になってしまいます。放置していると健康寿命が短くなり、介護が必要な状態に進行する恐れが出てきます。しかし、適度な運動とバランスの取れた食事を摂る事で回避することが出来ます。毎日の生活習慣に「フレイル体操」を取り入れ、口腔内のケアに気を配り、健康的な生活を心掛けましょう。

大腿四頭筋

- ①「1,2,3,4」と数えながら後ろにある椅子に座るようなイメージでお尻を後ろに突き出して股間接と膝間接を曲げる
- ②「ますます元気」と声を出す
- ③「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す
- ④疲労感を目安に5～10回繰り返す



腸腰筋

- ①「1,2,3,4」と数えながら右足を上に持ち上げ（床と水平になるくらい）
- ②「ますます元気」と声を出す
- ③「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す
- ④疲労感を目安に5～10回繰り返す



下腿三頭筋 足趾屈筋群

- ①「1,2,3,4」と数えながら両足を上に持ち上げて、つま先立ちになる
- ②「ますます元気」と声を出す
- ③「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す
- ④疲労感を目安に5～10回繰り返す



大殿筋

- ①あらかじめ少し前かがみになる
- ②「1,2,3,4」と数えながら右足を少し持ち上げた状態から後ろに蹴るように伸ばす
- ③「ますます元気」と声を出す
- ④「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す
- ⑤疲労感を目安に5～10回繰り返す※左側も同様



「新しい生活様式」を健康に！

新型コロナウイルスの感染を防止するために

- (1)身体的距離(2m～最低1m)の確保、
- (2)マスクの着用、(3)手洗い、(4)3密(密集、密接、密閉)を避けましょう。外出時や屋内にいるとき、会話をするときに、症状がなくともマスクを着用することを求めているが、マスクをしていると自分の呼吸により温かい空気しか入ってこなくなり、呼吸で身体を冷やすことができず、体温が上昇しやすくなるため厚生労働省や環境省は、「屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにすること」を求めています。「マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめな水分補給をこころがけてください。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です」

～夏休み安全ですぐすために～

児童生徒（じどうせいと）のみなさん夏休み前に行われていました「早起きラジオ体操の会＆親子交通安全教室」はコロナ禍（か）のため今年（ことし）も中止（ちゅうし）となりました。あつい夏ですが健康（けんこう）にすごしてください。出かける時は行き先をお家の人に伝え、交通ルールをまもりましょう。自転車（じてんしゃ）は道路（どうろ）の左側（ひだりがわ）を走り、歩くときは右側（みぎがわ）を歩きましょう。

南甲府交通安全協議会玉諸支部

（みなみこうふあんぜんきょうぎかいたまもろしぶ）

玉諸地区子どもクラブ指導者連合協議会

（たまもろちくこどもクラブしどうしゃれんごうきょうぎかい）

知識を持ってマスクを外そう

