

# 和田 その2

公民館だより

第 322 号  
令和3年6月 11 日発行  
日置市吹上町和田地区公民館  
電話 099-296-3031  
ホームページ <http://wada.jpn.org/>



## おひさま運動

- ◎ はようの声ひびく 思いやり育てる やさしいまち
- ◎ ろげよう読書 感動あふれる 学びのまち
- ◎ わやかな汗 心と体きたえる 健康なまち
- ◎ もろう決まり みんなでつくる 安全なまち

### 自治会・地区の高齢化率 10年後の私たちの自治会は…

日置市では、毎年人口の推移を発表しています。今号では、各地区・自治会ごとの人口動態を掲載します。

今後の地域づくりの課題、自治会運営の課題など考える参考にしてください。

R3. 3.31 現在

	人口	65以上	高齢化率	55以上	準高齢化率
荳口	34	19	55.9%	27	79.4%
瀬谷	17	11	64.7%	12	70.6%
助代	19	16	84.2%	18	94.7%
上和田	89	42	47.2%	61	68.5%
中和田	76	42	55.3%	58	76.3%
下和田	104	54	51.9%	70	67.3%
荳岡	143	63	44.1%	92	64.3%
和田地区	482	247	51.2%	338	70.1%
吹上町	6,812	3,024	44.4%	4,095	60.1%
日置市	46,302	16,133	34.8%	22,629	48.9%

#### 人口動態表の見方

「維持存続が危ぶまれる集落」俗にいう「限界集落」(65歳以上の住民が50%以上を占める自治会)

「準維持存続が危ぶまれる集落」(55歳以上の住民が50%以上を占める集落)

(注:「定義」に合致するということであって、市が「危うい」と判断しているものではありません)

### 和田地区の目指す地域像

「持続可能な地域実現」のためには  
定住促進対策の強化を

現在、全国的な地方の課題として、出生率の減少、高齢化、人口減少社会への対策が急務とされています。

「仕方がないとあきらめるのか」

「どうにかしようと努力するのか」

和田地区では、あきらめるのではなく持続可能な地域を目指すことを地域の目標に据えています。

そのために、ひとりでも人を増やす対策に取り組んでいきましょう。

### 空き家・空き地バンク登録を!!

相次ぐ大震災やコロナ禍の中、都会の密な社会より、田舎の疎な社会を望む方々が増えてきています。

空き家の問い合わせも増えています。

しかしながら、紹介できる物件が少ないです。近くに空き家がありましたらご連絡をください。

### 市外からの移住定住補助金に変更

移住・定住を目的とした住宅取得(新築・物件購入・住宅改修)補助金  
和田地区では補助基本額(40万)+児童扶養加算額(18歳以下の扶養者1人当たり10万円)+市内業者加算(10万円)家財持ち出し費用の補助金もあります。詳しい内容は、遠慮なく地区公民館までお尋ねください。

### 和田の田園風景が気に入りました



「光も使えてリモートワークも、便利です」文明さん

今年3月に鹿児島市より中和田自治会に転入された大和文明さんは、「永年、仕事ばかりで自分の生き方を見直す機会もなかった。定年を機に田舎暮らしでもっと自分らしい生き方をしたい」と半年ほどかけて移住先を探されたそうです。

空き家バンクで和田の住宅を知り、「和田の田園風景」「温泉が近い」、「鹿児島市内まで渋滞もなく行ける」などが和田への移住の決め手となったそうです。文明さんは、「仕事一筋で地域のことも家族任せであった。人は一人では生きていけない。支え合って生きるものと思い、定年後は、自分が地域にできることは何でもやろうをモットーに生活していきたい」と田舎暮らしの抱負を話されました。文明さんは、さっそく自治会やサポーター倶楽部、学校応援団作業に参加し、地域の方から喜ばれています。

6月19日(土)開催予定のソフトバレーボール大会は、新型コロナ感染状況をみて中止といたしました。

### 7月の行事予定

日	曜	行 事
2	金	スマホ教室 19:00
4	日	資源回収(小・中PTA)8:00
6	火	小学校水泳大会 13:25 水難救助訓練 14:35 ヨガクラブ 20:00
8	木	夏祭り実行委員会②(プログラム作成検討会) 19:30
9	金	文書発送 女性学級 19:30
11	日	サポーター倶楽部作業 瀬谷自治会支援 7:30
12	月	ハーモニカ教室 10:00
16	金	リズム体操 10:00
20	火	ヨガクラブ 20:00
21	水	文書発送
22	木	○海の日
23	金	○スポーツの日
24	土	フラダンス教室 13:30
25	日	和田小学校奉仕作業 7:30 ひまわり館青空市
26	月	生け花同好会 9:00

※コロナ禍の生活様式に慣れましたか。健康維持のためにできることを工夫して続けていきましょう。



### 令和3年度 第1回保健福祉部会開催

5月11日に保健福祉部会を開催し、今年度の活動内容の検討や情報交換を行いました。



#### 堀保健師より「必須事業 健康づくりの必要性を学習」 新規必須事業：見守り活動

昨年までは、一人暮らしの高齢者の見守りに重点を置いていましたが、今年度より地区民全体を対象にした支え合い(見守りマップ)を作成することとなりました。

#### 新規必須事業：健康セミナー

各自治会において、健康セミナーを開催します。3年間同じ時期に行い自分の体力や筋肉量の変化などを記録し、自分の体のことをよく知り健康で長生きできる体にしていきましょう。

継続事業として、健康づくりウォーキング(年2回)・グラウンドゴルフ(体育部合同)・筋ちゃん広場推進ポイントカード発行・特定健診受診率70%の達成を目指しましょう。

課題として、いつまでも元気に暮らせるために市の助成を活用しての「いきいきサロン」の全自治会での取り組み、高齢部の組織化など話し合いました。

### 『自治会健康セミナー』始まる 上和田自治会開催

5月16日に上和田自治会健康セミナーを開催しました。

当日は、8時30分から自治会長・保健推進員さん方で受付開始

受付終了後、GENKI I企画の健康運指導士の中村啓昭先生・金澤怜史先生の指導の下、坂口美喜代保健推進員、吉村康子運動普及推進員の協力を得て、体力測定の開眼片足立ち・TUG(タイムアップアンドゴー)・握力測定と体成分分析測定を行いました。



#### 片足を上げての測定(2分間成功したらOK)

9時からの開講式では、下園雄二自治会長より「かねて忙しくて関心を寄せる機会の少ない働き盛りの男性の方々も自分の体力、健康について是非この機会に学んで少しでも元気な体を取り戻してほしい」と挨拶がありました。



#### 「健康に関心を持つ良い機会に」下園会長

市の保健師さんによる「日置市の健康づくりの進め方」「日置市が対応すべき健康課題」について健康づくりに関心を持つことの重要性、必要性を介護問題、市の国保財政上の課題などをDVD視聴により学びました。



#### 「少しでも良いから生活の中に運動を」中村先生

中村先生よりコロナ禍における運動不足による様々な障害を克服するための自宅で出来る簡単な運動の紹介をして頂きました。

座ったままで、TVを見ながらでもできる運動やいつもの動作に少し負荷をかけるようにする動作など。

金澤先生からは、体成分分析測定の結果に基づく筋肉の状況に合わせた運動の仕方などの指導がありました。



#### 生活習慣病予防に金澤先生の分析測定説明

体成分分析測定により、身体の部位別筋肉量や基礎代謝量、体格指数、身体年齢などの測定し、脳血管障害や糖尿病の原因となる生活習慣病の予防に活用します。

- ① 体成分分析・・・水分量、タンパク質、ミネラル量、体脂肪量がわかります。
- ② 筋肉量・脂肪量がわかる  
部位ごと(右腕・左腕・右足・左足・肢体)の筋肉量もわかります。
- ③ 肥満指数・・・BMIと体脂肪率の両方を測定することで、自分の体形と肥満度がわかり隠れ肥満を見つけることができます。(やせていても肥満の状態)
- ④ 体水分均衡・・・体の浮腫(むくみ)と体内の水分量のバランスが崩れた状態で体水分均衡を測定できます  
※「健康ファイル」の血圧測定表に記録し、生活の中に健康を意識する習慣を身につけましょう。次回は、6月13日荳岡自治会 6月20日瀬谷自治会で開催されます。