

## 「社会を明るくする運動」講演会

平成30年度潮田東部地区「社会を明るくする運動」講演会は、約70数名の来場者を迎え、平成30年7月6日（金）潮田神社で開催しました。東部社協岩本会長のご挨拶の後、ご来賓の鶴見区社協福祉協議会鏑木事務局長、潮田中学校緒方校長先生よりご挨拶を頂きました。

講演会は、東部保護司会の宮田理事から「保護司とは」と題するお話を戴いた後、社明DVD「心の家路」を視聴しました。

講師は潮田中学校マーチングバンドをご指導いただいている、片山達也先生から「部活への取り組みと生徒へのかかわり」と題するお話をして戴きました。

部活のモットーは、演奏が上手になる事だけでなく、物事に対する「謙虚な気持ち」そして常に「感謝の気持ち」を持つよう指導していると、約1時間に亘りお話をして戴きました。

当日は生徒の父兄も多く、片山先生の日頃の生徒とのかかわり方について熱心に聴いている姿が印象的でした。

### ”社会を明るくする運動とは”

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラはすべての国民が、犯罪や非行の防止と犯罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ犯罪のない地域社会を築こうとする全国的な運動で、2018年（平成30年）で68回目を迎えました。。



片山先生の講演



熱心に視聴する地域の皆さん

# 敬老祝賀会

平成30年度の潮田東部地区社会福祉協議会主催の敬老祝賀会は、9月16日(日)午前9時より、横浜市立入船小学校の体育館を会場にして、盛大に挙行いたしました。地区内14町会の77歳以上の高齢者1,024名を招待し、森鶴見区長様始め多くのご来賓の皆様のご臨席を頂き、厳かに祝賀会を開催することが出来ました。

一部式典は、小西事務局長の司会進行で始まり、福士副会長の開会の言葉に続き、岩本会長の主催者挨拶、引き続きご来賓のご祝辞を頂きました。祝辞の後、100歳到達者の特別表彰を行い、記念品の贈呈及び会場の参加者総ての皆さんと共に、ご健康と長寿を祝福しました。100歳到達者は、朝日町自治会 内藤カツ様 浜町一丁目自治会川上八重様の2名のかたでした。



岩本社協会长



森鶴見区長挨拶



石川鶴見区連長挨拶



佐藤鶴見区社協会长挨拶



高橋潮田東部老連会长挨拶



入船小リトルエンジェル演奏

二部の演芸は、入船小学校児童のリトルエンジェルの演奏で幕を開けました。幼い子が、大きな楽器を一生懸命に演奏している姿に、参加者の皆さんは感動し大きな拍手で応えておりました。続いて、いりふねフラガールの皆さんによる可愛さ一杯のフラダンスにも、あちらこちらから、「可愛いね」「上手ね」の感嘆の声が聞こえてきました。そして、寛政安善町内会の「邦扇会有志」の皆さんには、素晴らしい日本舞踊を披露して頂きました。流れるように優美な仕舞いに、会場からは簡単の声と共に、大きな拍手喝さいが続きました。演芸の最後は、毎年恒例になっている当番町会代表によるカラオケを行いました。



寛政安善町 邦扇会の皆さん



いりふねフラガールの踊り



太鼓をたたいて  
カラオケを盛り上げる  
浜二の石原さん



向井三 並木さん



仲二 玉城さん



潮田三東 高安さん



寛政安善 高橋さん



朝日町 佐藤さん



汐三 竹島さん



浜二 飯尾さん

# 元気アップウォーキングについて

平成18年より、生活習慣病や地域交流を目的として始めた、潮田元気アップウォーキングも平成30年11月3日（土）に実施した。野毛山動物園散策が75回目を迎えました。参加者は各回ごとに異なりますが、平均すると20名前後の方が参加されています。ウォーキングの健康効果は多岐に渡ります。そのため人によってウォーキングを行う目的は様々です。”多くは健康のため”という目的で行われます。ウォーキングは有酸素運動の代表的な運動として挙げられ、主に体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的な運動です。潮田東部地区の皆様、友達をお誘い是非ご参加下さい。



4月7日（土）目黒川散策



6月9日（土）鎌倉散策

## ウォーキングのコツ （資料引用）

### ・背筋を伸ばして歩く

良い姿勢はウォーキングの基本です。まず気をつけることとして背筋を伸ばして歩くようにしましょう。背筋を伸ばすことで足が動かしやすくなり歩行スピードがアップするだけでなく、肺に空気が取り込みやすくなり楽な呼吸で歩くことができます。

### ・股関節を動かしてやや大股で歩く

足は、しっかりと股関節を動かすように意識しましょう。膝から下だけの動きでは、下半身の筋肉を効率よく使うことができず歩幅も小さくなります。反対に股関節をしっかりと動かすことで、お尻の筋肉である大殿筋を始め、下半身の大きな筋肉をしっかりと使うことができ、推進力を得ることができます。

### ・しっかりと腕を振って歩く

歩行に関与するのは主に下半身ですが、腕をしっかりと振って歩くことで、歩行をより全身の運動することができます。上半身の筋肉を使うことで、血流が改善し肩こりなどのトラブルが軽減したり身体の捻りを生み出して歩行の推進力が増します。腕を振る際は、特に肘をしっかりと後ろに引き、肩甲骨を動かすように意識しましょう。