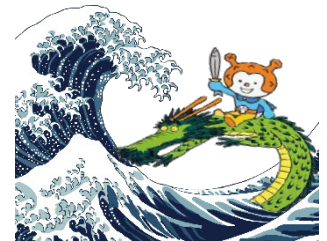




令和3年度総会を書面表決にて開催

はしかみタイムズ



階上地域まちづくり振興協議会は、5月19日階上公民館2階研修室を会場に令和3年度の総会(書面表決)を開催した。本来であれば構成する37団体の代表者、各自治会から選出されている14名の代議員が参集し各議案について協議を行うが、今年度は昨年度同様に新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から書面表決をもって決議が行われ、すべての議案が可決された。

総会(書面表決)には、感染症対策のため畠山光夫会長をはじめとする、まちづくり振興協議会の役員のみが出席し行われた。構成団体と代議員から提出された書面表決書における2議案の表決について、集計の結果2議案とも過半数の賛成により可決し承認されたことを確認した。議

案については以下の通り。第1号議案は、令和2年度事業報告並びに収支決算報告。昨年度は、コロナ禍で計画していた事業でも中止や延期をしたり、内容の変更を余儀なくされたりと計画時とは大幅に事業が変更された。その中でも、語り部活動や見守り隊活動、広報誌発行など

は変わらず活動できた。一方で、コロナ対策として手作りマスクを集めて、地域の小中学校や保育所などに配布する「マスクでつながるプロジェクト」を行い、地域の皆様からご協力いただき約1250枚のマスクが寄せられた。併せて収支決算報告並びに監査報告では、適正に処理されていることが承認された。

第2号議案では、令和3年度事業計画(案)並びに収支予算(案)について、今年度のまちづくり重点項目は、昨年度で

きなかつたまちづくり計画書の見直し、見守り隊活動の充実、荒磯まつりへの協力となっている。

併せて令和3年度の収支予算(案)では、語り部部会への寄付金や受託費の増額などが説明され承認された。

役員に関しては、今年度が2年任期の2年目ということで前回から大きく変わるところはなかったが、一部人事異動により変更があった。役員については以下の通り。

副会長 小野寺有一、川村和賀枝、畠山隆、幹事 小野寺敬子、菊田強、(その他、六つの専門部会からの互選において選出された) 部長が幹事の役割に充たる。事務局長 日野晃、会計 富永浩子、サポーター 内海義夫、及川芳夫、監事 芳賀一郎、大和田とく子、菅原信治、顧問 守屋守武、菊田篤、佐藤俊章、参与 佐藤幸弘、熊谷俊一、笹原文詔、田中謙、高橋英勝、アバイザー 土方正夫、藤原整

【発行元】

階上地域まちづくり振興協議会
会長 畠山光夫

〒988-0222

宮城県気仙沼市長
磯船原 20

電話

080-9555-7444

公式ホームページ

<https://www.hashikami-machikyoo.jp>

Facebook ページも
ございます。

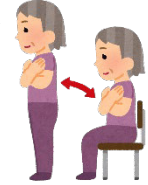


まち協フェイスブック

第 6 回 芳賀先生の健康講座

健康寿命延伸には「運動して筋肉をつける」ことである。

現代の医学では、人間は100歳を過ぎても運動すれば筋肉はつくると実証されています。その運動とは激しい筋肉トレーニングでなくても良いのです。例えば、スクワット等の軽トレーニングで筋肉の血管が圧迫状態になると、血管は酸素不足状態になり、乳酸が放出されます。脳は「筋肉のピンチ」と判断し筋肉増を指令、成長ホルモンを分泌して筋肉量も増えるというメカニズムです。(※成長ホルモンは、有酸素運動より無酸素運動(筋肉負荷)の方が分泌量が多い。)因みに、日常生活で筋肉を使わないと、1日で3~6%減少し、長期間では骨粗鬆症にもなりやすく、2週間寝たきりになると脳へ流れる血液量が減少し、認知症にもなりやすいとされています。



数年前にNHKスペシャルで放映された、デンマーク・コペンハーゲン大学教授のベンテ・ペターゼン博士は、「筋肉は、単に身体を動かすためのものではなく、太らないための運動として述べるまでもありませんが、病気になるためにも大事で、筋肉にはメッセージ物質(IL-6<インターロイキン・シックス>)を通じて脳や心臓、肝臓、すい臓、脂肪など他の臓器に働きかけ、健やかな状態をとりもどそうとする驚異的な可能性が備わっているのではないかと」、期待をこめて説明されていました。そして教授は「筋肉こそが人体のネットワークの中心的な役割を果たしている…」と説いていたのがとても驚きであり、大変興味深いものでした。皆さん無理せず1日10分位のスクワット等で筋肉を鍛え、介護等でお世話にならない健康な日々を送りたいものです。

-----執筆紹介-----

芳賀 一郎 氏 健康管理士・健康管理能力検定1級、マスター中高老年期運動指導士、ノルディックウォーキング・インストラクター、ラジオ体操指導員 他 /市内外で健康講座の講師、指導を震災後100回以上務められている健康管理・運動指導のスペシャリスト。

「旭崎のけやき」の 樹勢回復費用に活用します

4月21日、気仙沼市東日本大震災遺構・伝承館様より、語り部活動に対してご寄付をいただきました。

この寄付金は、震災の津波から10名もの命を救った

「旭崎のけやき」の樹勢回復処置と、震災の語り部活動の継承のためにまち協が取り組んでいた「みやぎチャレンジプロジェクト」に併せて、「東日本大震災語り部募金」として伝承館受付に設置していた募金箱に寄せられたものです。

同日、伝承館にて贈呈式が行われ、この4月から伝承館の館長になられた佐藤健一館長からまち協阜山会長に目録が手渡されました。

また、3月に遺構・伝承館に来館し見学された京都市の「合唱団 youth(ユース)」様からもコンテストで入賞した賞金をお志としてご寄付いただきました。

皆様からいただいたご寄付は、「旭崎のけやき」の木の樹勢回復や、伝承の場の環境整備などに活用させていただきます。皆様のご厚意誠にありがとうございます。ありがとうございました。



贈呈式の様子