

健康サロン・健康講座について

福祉を高める会では、原則として毎月第四金曜日に「健康サロン・健康講座」開催しております。

◎九月二十六日(金)には、「骨と体の健康チェック」と題して、ププしひまわり薬局の井上さんを講師に講座を開催し、また骨密度測定等を行いました。

◎十月九日(木)には、食生活改善推進委員さんのご指導により、今年度二回目の「シニアのための食生活改善教室」を実施しました。

◎十月二十四日(金)には、「脳卒中とは？」と題して、太田記念病院地域医療連携室の藤井美穂室長さんを講師に、特別養護老人ホームしんがいの地域交流室で講座を開催しました。



脳卒中の講座は、話が分かりやすく参考になったわね！MRIを受けてみようかしら。

骨と体の健康チェックでは骨密度測定ができたので、自分の骨密度がよく分かったよ！



また、十一月の健康講座を次の内容で実施する予定です。有意義な研修となりますので、できるだけ多くの方々の参加をいただきたいと思います。

日時：十一月二十九日(土)午後一時三十分

場所：新涯交流館会議室

内容：ビデオ鑑賞と講演

『人生の最終章を考える』

講師：社会福祉法人さんよう

理事長 辰川和美さん

◇災害に強いまちづくりを進めよう◇

南海トラフ地震は、今後三十年以内に発生する確率が八十％程度とされています。最大クラスの地震が発生した場合、この地域は、最大震度六強、津波の高さは最大で三m以上、津波の最大波の到達時間は四時間三十分後となっています。さらに液状化や地盤沈下も想定され、建物の倒壊や道路の陥没、橋梁の倒壊など、避難や救助に時間を要する可能性があります。

こうした時に、力を発揮するのが隣近所や地域ぐるみの協力体制です。実際に、阪神淡路大震災のときには、地域住民が自発的に救出・救助活動を行い、多くの人命が救われました。また、東日本大震災や熊本地震の場合も同様に、避難所生活が長引く場合には、地域住民が助け合ってその後の復興に大きな力を発揮されました。

当地域でも、「自分の命は自分で守る」「自分たちのまちは自分たちで守る」という考えのもと、地域の人みんなで助け合いながら災害に強いまちづくりを進めたいものです。

◇今年も自主防災訓練が行われます◇

毎年、十一月の第三日曜日は福山市全体で防災訓練が実施されます。新涯学区もこれに合わせて、今年度は特に避難所の運営訓練を中心に、次の内容で実施する予定としております。参加希望の方は、それぞれの町内会長さんに申し出てください。

■訓練の日時

十一月二十三日(日)午前九時から(雨天決行)

■訓練の内容

- ・南海トラフ地震を想定した避難訓練
- ・避難場所運営訓練

■訓練の場所

- ・誠之中学校 校舎及び体育館

■参加者

- ・各町内会 五人程度

各町内会で決められた時間・場所に集合後、原則徒歩で誠之中学校へ集合してください。

福山城あれこれ

No.4

筋金御門(スシガネゴモン)

伏見櫓を左に折れると門(筋金御門)が見えてきます。名前の謂れは、扉の防護力を高めるため、扉に付けられた約八cm幅の帯状の金属からきています。

扉を支える柱は、櫓(ケヤキ)(日本で最も強い木)を使っています。壁面は、伏見櫓と同様、柱が見える真壁造(シンカベツクリ)で伏見城から移築されたといわれています。福山市は、伏見櫓と共に国宝に申請しています。

御湯殿(オウドノ)

筋金御門を潜ると、正面に木造の建物が見えてきます。御湯殿です。空襲で天守と共に焼失しましたが、内外装共に詳細な資料が残っていたおかげで、唯一木造で再建されました。専門家は「お風呂屋」と言われますが、「銭湯」と混同されるため、一般的には「御湯殿」と説明されています。



御湯殿も伏見城からの移築で、また、御湯殿が屋敷外にあるのは、五十万石以上の城主のみと言われています。建物の右半分がお風呂場で、お湯を張った風呂ではなく、今言う「スチームバス」でした。左半分が座敷になっており、殿様が湯上りに休息をした部屋です。この座敷は二段になっており、上段は殿様が城下を見下ろせるようにテラス状にせり出しています。せり出した所を支えた建築法を「懸造」(カケツクリ)といいます。比較するのは些かおこがましいですが、京都の清水寺の舞台も「懸造」です。「懸造」の建物は、仙台城にあったそうですが、現存しておらず、今は福山城のみの貴重な建造物であります。石垣からせり出した建物は敵から最も攻められやすく、城には馴染まないものですが、徳川の時代の西日本の各城主に威厳を見せることが目的であったとすれば、その象徴的な建物と言えます。

御湯殿は、今は、誰でも一時間(一、〇〇〇円)で利用できます。次回は、月見櫓を紹介します。

※参考文献 「備後福山城」「新版 福山城」他城ガイド資料