総社賞

11月3日に総合福祉センターで総社賞の授与式が行われ、吉澤威人さんと有限会社フレヴァンを表彰しました。

地域の活性化・経済の発展に尽力

吉澤威人さん（清音古地）

14年間、総社市議会議員などの要職に就かれ、地域の活性化などまちづくりのために尽力されました。また、岡山県商工会連合会や総社吉備路商工会の会長を歴任し、地域経済の発展に寄与。その貢献が認められ、令和元年に旭日双光章を受章されました。

市民の生活水準の向上に尽力

有限会社フレヴァン
※写真は別府洋吾社長

一般廃棄物処理やし尿収集・運搬業務を行っている市の委託事業所。市民の生活水準の向上のため、市民に寄り添い、きめ細やかなサービスを提供しています。

昨年創立50周年を迎え、市政発展に役立ててほしいと1000万円を寄付されました。

表彰

社会貢献表彰

10月20日、市保健センターで社会貢献表彰の表彰式が行われ、橋本久美子さん、吉備医師会、吉備歯科医師会、岡山県薬剤師会吉備支部、総社デニムマスク実行委員会が表彰されました。

橋本久美子さん

総社市出身の在京者などが会員の「在京総社の会」の会長を長らく務め、ふるさと納税を通じ市の発展にも貢献されました。

吉備医師会・吉備歯科医師会・岡山県薬剤師会吉備支部

3団体が連携して新型コロナウイルスのワクチン接種に尽力されました。

総社デニムマスク実行委員会

マスクが入手困難な中、総社デニムマスクを製作・販売し、市民の健康に寄与するとともに障がい者の生活の質の向上に貢献されました。

写真左から総社デニムマスク実行委員会の坪井直人委員長、岡山県薬剤師会吉備支部の吉田和司支部長、橋本久美子さん、吉備医師会の平川秀三会長、吉備歯科医師会の遠藤彰治会長

教育委員会表彰

教育委員会表彰が11月5日、総合福祉センターで行われ、ドリームブックネット総社、清音緑と健康クラブが表彰されました。

ドリームブックネット総社

平成17年に、子どもの読書活動に関わるボランティア団体をつなぐネットワークの会として創設。定期的に読み聞かせを行っており、心豊かな子どもたちの育成や読書活動の推進に貢献してきました。

清音緑と健康クラブ

平成7年の創設以後、小学生を対象にカヌー体験やキャンプなどを実施。児童の社会性や豊かな人間性を育み、青少年の健全育成に貢献してきました。また、地域住民が主体となって活動を行うことで、地域活性化にもつなげてきました。

写真左から清音緑と健康クラブの江口眞二代表、ドリームブックネット総社の大森文子代表

連載 そうじゃな!

健康アドバイス

楠葉　晃　医師
（吉備医師会から）

今月のテーマ
ロコモって何だろう

ロコモを知らない人は後悔しますよ

運動器の障害のために移動機能が低下した状態をロコモティブシンドローム、略してロコモといいます。運動器とは骨や筋肉、関節など体を動かす仕組みのことで、主に整形外科が扱っています。「膝が痛くて最近歩けんのじゃ」とか「腰が痛くてあんまり動かんようにしとる」と言っている人はロコモかもしれません。

2019年の国民生活基礎調査によると、要支援・要介護になった原因は、骨折や関節疾患など運動器の障害が24.8％で第1位です。ロコモの状態が進行すれば要支援・要介護になるかもしれないということです。ロコモかどうかは自宅で簡単にチェックできます。40㎝の高さの椅子から手を使わずに片足で立ってみてください。立てなければロコモで、運動機能の低下が始まっています。早期に発見し、早めに対処することが大切です。

ロコモ対策のため、まず定期的な運動習慣を身に付けましょう。何をして良いか分からない人は、次の2つの運動をしてみてください。膝や腰が痛い人でもできやすいです。①片足立ち：左右とも1分間で1セットを1日3セット。②スクワット：5～6回で1セットを1日3セット。息を止めて行わず、膝は90度以上曲げないくらいで止めることがポイントです。

医療技術の進歩により平均寿命はどんどん延びています。しかし、寿命が延びるだけではなく、元気に長生きしたいものです。今日からロコモ対策を始めましょう。

問い合わせ　健康医療課健康増進係（☎㉒8259）

安全・安心 総社署からのすすめ

年末年始の運転に気をつけて

年末年始は、新型コロナウイルス感染症の流行により、イベントや旅行、帰省などを自粛している人も自宅でお酒を飲む機会が増えると思います。

しかし、一滴でもお酒を飲んで運転すると、飲酒運転になります。飲んだお酒の量や運転する距離は関係ありません。そのため、自宅以外で飲酒をする場合は、行き帰りの手段をあらかじめ決めておきましょう。事前に、運転者（ハンドルキーパー）を指定しておくことも有効です。その場合は、運転者には飲酒をさせないようにしましょう。運転者がお酒を飲んでいることを知りながら、その車に同乗することや運転者に車を提供した場合は、飲酒運転と同等の厳しい罰則が科されます。

年末年始は慌ただしく注意力が散漫となり、交通事故を起こす危険性が普段より高まります。このようなときこそ、いつも以上に注意が必要です。また、気忙しさから、あおり運転になってしまう可能性も考えられます。交通量が通常より増えて渋滞が多くなるため、気持ちが落ち着かないこともあるかもしれません。その気持ちが事故を誘発する原因になることがあります。いつもより早めの出発を心掛け、気持ちや時間にゆとりをもち、車間距離に注意しながら運転しましょう。

11月には、総社市でも高齢者や園児らを巻き込む交通事故が発生しています。楽しい年末年始を過ごすために、事故のないよう気を付けましょう。

監修・問い合わせ　総社警察署（☎㊾0110）