

# 市長から

## 感動した☆おかやま国体

師走となりましたが、皆様お元気でしょうか。

今年一年、議会及び職員、そして市民の皆様にご指導、ご協力、ご支援を賜りました。感謝いたしており心より厚くお礼申し上げます。

また、山手村・清音村・総社市が順調に合併でき、新総社市が誕生しました。関係各位および、住民の皆様のご理解とご協力に改めて感謝申し上げます。

今年一番のイベントは「国体」でしたが、支えてくださったすべての皆様に感謝しております。

感激のシーンはいくつもあった。10月22日の総合開会式もそうだった。しかし、私

は開会式終了後に岡山国際ホテルで開催された天皇・皇后両陛下をお招きしての役員懇談会の方が遙かに感動した。

500人以上の参加者がいると思われる会場では、「午後6時に両陛下がお入りになります。本日は、ご希望の方は両陛下にご歓談も可能です」と、司会の方から案内があった。

1分前に、両陛下が万雷の拍手の中、会場にお入りになられ、森喜朗元総理のあいさつで会が始まり、石井知事の音頭で乾杯がなされた。日本酒だった。

天皇陛下が皇后陛下に微笑んで一声かけられた。その後、天皇皇后両陛下の前は、黒山の人だかりとなった。

立食パーティーで他の者は食事をしていられる中、ついにパーティーが終わるまで（約1時間）行列は続き、両陛下は何もお口にされないまま、直立不動で、延々とただひたすらに行列している人々に微笑みと、一人ひとりに丁寧な言葉をかけながらおられたのです。

私は、そのお姿を拝見しながら、涙を禁じませんでした。

紀昌様のご結婚も多くの国民がお祝いしましたが、ご皇室のいやさかをお祈り申し上げたいと思います。同時に、市民の皆様のご健勝、ご多幸をお祈り申し上げます。

# 健康アドバイス (吉備医師会から)

## 転倒予防



藤井 慶祐 医師

年を取ってくると、どうしても体の機能が低下してきます。筋力やバランス感覚も落ちてきて、転倒しやすくなり、65才以上では3人に1人が転倒を経験しています。ちょっとした障害物につまずいたり、滑ったり、踏み外したりで、背骨や脚の付根や肩や手首を骨折することが多くなります。骨粗鬆症などがあればなおさらです。

この転倒・骨折は、寝たきりの原因の（脳血管障害に次いで）第2位とされています。そのため、骨の脆くなる骨粗鬆症の予防と直接の原因である転倒の予防は、特に大事です。骨折治療やその後の介護などの経済的負担を抑えるために

も、介護予防や自立支援が大切になってきます。そのため、来年4月からの介護保険見直しでは、寝たきりなどを防ぐための介護予防事業として、転倒予防に筋力向上訓練などが取り入れられます。

まず、転ばないためには、柔軟性・筋力・バランス・持久力の4つが求められます。手足の関節や筋肉が固くなるのを防ぐストレッチ体操、筋力の衰えを防ぐ運動、そして、体のバランス訓練が大事です。

小まめに体を動かすことを心がけましょう。家事でも散歩でも自分の体力に合わせて、無理に頑張るのではなくて出来れば遊び感覚で楽しみましょう。テレビ

を見ながら、その場での足踏みや背伸び体操でもよいと思います。円背や膝に疾患があったり、太り気味の人でバランスを崩しやすい時は、思いきって杖を使うことを勧めます。また、外出する時は服装や履物にも注意しましょう。

特に転倒防止には、下肢の筋力強化が必要で、膝をいっぱい伸ばして数秒間保持させる動作（20回）、椅子から立ち上がった座ったりの動作（10回）、さらに、バランス能力の改善に1分間の片脚立ち（物につかまってもよい）、これらの訓練を朝夕繰り返して行うことによつて、健やかに長寿を全うしましょう。

※円背＝背中が丸くなって、かがんできている状態

# も もちもおすすめ新国体情報

## エピソード②



～その9～

芸能人が一般家庭を訪れて一晩泊めてもらう、「民泊」を題材にしたテレビ番組があります。ある日突然やって来た芸能人に、受入れ家庭が心を尽くした料理で、もてなす様子にはいつも感心させられます。

総社の国体でも選手の民泊がありました。テレビ番組とは違い、受入れ家庭は8か月も前から準備したそうです。特に選手の食事には気を遣ったことと思いますが、どんな料理でもてなしたのでしょね。人気のメニューは何だったのかも気になります。そこで、競技を終えた選手に聞いてみました。『民泊家庭で食べた料理の中で一番気

に入ったのは何？。結果は、第1位「煮込みハンバーグ」、第2位「カツカレー」、第3位「ステーキ」でした。民泊した大半が卓球競技の高校生だったので、肉料理が上位の若者らしいランキングになりました。

これらのメニューは、実は総社市が国体民泊用に独自で作った標準献立だそうです。食べやすさ、栄養バランス、地元特産品の使用など、様々な配慮がなされた献立です。ちょっと豪華に思えるステーキは、明日こそ勝負という前夜のとつておきメニューとのこと。納得です。選手の皆さんは、温かい食事を囲んだ会話で緊張をほぐし、心の

こもった美味しい料理でパワーを蓄えて試合に臨んだことでしょう。

ところで、全国各地には、有名郷土料理がありますよね。例えば、宮崎県の「冷や汁」や、秋田県の「きりたんぼ」など、素材な味わいが魅力の逸品です。今回の国体の場合、総社の民泊料理で最も印象的だったのは「玉豆腐の冷やっこ」だったようです。丸い豆腐って、全国では珍しいんですって。それに総社発祥とか。ひよっとしたら、民泊した選手から話題になるかもしれません。ぜひ全国に広まって、「総社」といえばこれ！という郷土料理になったらいいですね。

# や っぱりええなあ。総社のまち

## 岡谷の名水



上谷の井戸

昔は数軒が共同で使用していたという上谷の井戸。岡谷地区には、上谷・岡の谷・東谷・富尾・泉といった上谷の井戸が今も残っています。これらのほとんどは、深さ2～3m程度と浅く、集落の南側の和霊山や福山からの伏流水が湧いているものと考えられています。同地区の上谷の井戸の中でも、山手小学校の南側の「泉の井戸」は名水と呼ばれていて、この井戸にまつわる伝説や和歌が語り継がれています。

江戸時代の参勤交代のとき、とある大名が三軒屋（岡谷）の脇本陣で休まりました。その時にこの井戸のうわさを耳にし、早速、家来に命じて水を取

り寄せました。水を飲んだ大名は「これはうまい。この辺りに住む者は幸せだ」と言われたそうです。

昔から「ここは水が良いので長寿者が多い」とか、「ここで造る焼酎がよいのは、泉の水を使うからだ」などとも言われてきました。また、藤原経衡（ふじのら）という平安の歌人も、この「泉の井戸」をたたえ和歌を詠んでいます。

国郡今ぞ栄えむ泉井の君が代には絶えじとおもえは

備中の国もこの郡も今こそ栄えてゆくであろう、泉の井戸の豊富な用水はわが君の御代には絶えることがないで

あろうと思えば という意味です。

いつの時代のどんな干ばつの中でも水が涸れることがなく、昔から水のおいしいことでも評判の岡谷地区の井戸水。これらは今でも、家庭用水道の水源として使用され、毎年お盆前の8月7日頃には、井戸替えも行われています。「上谷の井戸」は、戦時中まで酒造業に最適な水として利用され、今も5～6軒のお宅では、市の水道水と併用して大切に使用されています。

皆さんの地区にまつわる言い伝えなどをお寄せください。まちづくり支援室まちづくり支援係（☎08242）