



数字で見るわがまち - 1



太子堂地区町丁別「高齢人口(65歳以上)と年少人口(14歳以下)」 令和4年1月1日現在

	太子堂地区	太子堂一丁目	太子堂二丁目	太子堂三丁目	太子堂四丁目	太子堂五丁目	三軒茶屋一丁目
総人口(人)	23,819	2,948	4,130	4,754	2,849	4,045	5,093
年少人口(人)	2,131	328	273	588	175	347	420
年少人口(率)	8.9%	11.1%	6.6%	12.4%	6.1%	8.6%	8.2%
高齢人口(人)	4,065	350	708	779	516	836	876
高齢人口化(率)	17.1%	11.9%	17.1%	16.4%	18.1%	20.7%	17.2%
年少人口(率)+高齢化(率)	26.0%	23.0%	23.7%	28.8%	24.2%	29.3%	25.4%

セルフケアのすすめ その八

冷房にあたる時間が長くなり、冷えに注意したい時期になりました。氷が入ったような冷たい飲み物や、ひんやりした食べ物が欲しくなるとは思いますが、できるだけ少量に留めるようにして下さい。

身体を冷房で外から、飲食で中からも冷やしてしまうと、消化不良や下痢などの胃腸障害だけでなく、自律神経のバランスも崩しがちになります。汗をかいて熱を逃がすことができなくなったり、眠り難くなったり、低体温になったりすると様々な不調を引き起こしかねません。

万が一、冷え切ってしまったら・・・生姜や、この時期が旬の茗荷など身体を温める食材を摂るなど、食事での体温アップと共に、運動をして体温を上げることは難しくありません。

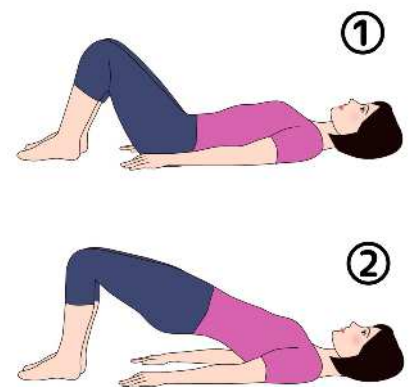
指先など末端の小さな筋肉ではなく、大きな筋肉を動かすと良いのです。

一番大きな筋肉は「大腿四頭筋」つまり太もも前面の筋肉です。これはご存じスクワットなどで鍛えられます。膝の変形を防ぐ役割もあります。次に大きいのは「大殿筋」＝おしりです。おしりは立っている時、歩いている時に体を支える大切な役割があります。今回はこの大殿筋を鍛えて、体温を上げると共に転倒予防にも効果がある「ヒップリフト」をご紹介します。

床に仰向けに寝て、足を肩幅くらいの位置で開き、両膝を九十度の位置に立てます。

お尻を、お腹と膝が一直線になるまでグッと上げます。

一呼吸置いてからお尻を下げます。このお尻の上下運動を十回。一日一セットから徐々に増やしてみてください。



投稿写真(珍しい雲)

下の谷町会のAさんから、珍しい雲の写真を投稿して頂きました。山梨県内の国道五十二号線を走行中に撮影した、富士山(写真右側中程)の近くに架かる雲の写真です。この雲は「吊るし雲」又は「レンズ雲」と呼ばれ、高い山の風下に現れます。

普段私たちが見ている雲は、風で流されてしましますが、この雲は一度出現するとほとんど同じ場所から動かず吊るされているように見えるため、「吊るし雲」と呼ばれます。

吊るし雲は
・上空の風が強い
・湿った空気が有る
という気象状況の時に、発生しやすくなります。

上空の強い風が、高い山を越えたり回り込んだりする時に、風下側で空気の波が起こり、風が上昇している部分で雲ができるそうです。

時間が経過しても、空気の波の形状は急には変化せず、風が上昇する場所で雲ができ、風が下降する場所では雲が消えて行く、という現象を絶え間なく繰り返すことによ

り、同じ場所で雲が止って見えるのです。



お知らせ

ミニコミ紙(わが街太子堂・三軒茶屋)の第八十号及び第八十一号は、新型コロナウイルスによる感染拡大防止のため、休刊させていただきました。

行事報告

- 4月 6日 小学校、7日中学校入学式
- 5月 15日 あんしんフェア(ふれあい広場)
- 5月 29日 消防団消防操法大会(消防学校)
- 6月 12日 地区合同防災訓練(太子堂小学校)
- 6月 19日 古着・古布回収 7,580kg
- 7月 2日 ふれあいボウリング大会(オークラボウル)

行事予定

- 7月 23日 サバイバルキャンプ(太子堂小学校)
- 8月 27日 ふれあいまつり(太子堂小学校)
- 9月 3日 D型ポンプ操作訓練(太子堂中学校)
- 10月 8、9日 太子堂八幡祭礼
- 10月 23日 古着・古布回収