

## 高齢者介護予防教室2年振りに開催！ 矢沢地域振興会・高齢者対策事業部会

矢沢地域振興会では、花巻市生涯学習講師の専門の先生方を講師にお招きし、高齢者介護予防教室を毎年行っています。この教室は様々な体操を通じてより若くより美しく！をモットーに行っています。昨年はコロナ禍により残念ながら中止としましたが、今年は19名のエントリーをいただき、運動不足となりがちな1月から2月にかけて6回の計画を立て矢沢振興センター大広間で実施中です。



第1回：ラージャヨーガ（1月14日）  
熊谷りつ子先生（18名参加）



第2回：健康気功太極拳（1月17日）  
佐々木紀子先生（14名参加）



### ● 矢沢振興センターに 折りたたみ式車いす&血圧計を常置

矢沢振興センターでは、花巻市社会福祉協議会矢沢支部（福盛田弘支部長）を通じて「赤い羽根募金」から高齢者対策として頂いた寄金で折りたたみ式車いすと血圧計を常置することが出来ました。有効に活用していきたいと思っております。



### ● 新しい食生活改善推進員を紹介します！

〈花巻市健康づくり課からのお知らせ〉

令和3年度の養成講座を修了し、令和4年度から新しく食生活改善推進委員として活動する方を紹介します。

- 【矢沢（矢沢4）】 谷川 美保子（ミホコ）さん
  - 【矢沢（矢沢4）】 中島 久美子（クミコ）さん
  - 【幸田（下幸田）】 大橋 陽子（ヨウコ）さん
  - 【高木第一（堰袋）】 佐藤 美穂子（ミホコ）さん
  - 【高木第一（堰袋）】 佐藤 幸加（サチカ）さん
  - 【東十二丁目（長根）】 押切 豊子（トヨコ）さん
- 問合せ先：健康づくり課 ☎41-3607

### 移動図書館車巡回日程(ぎんが号)

2/2（水）	団地会館	13：30～13：50
2/16（水）	高木観音	09：20～09：50
2/16（水）	振興センター	10：05～10：35
2/16（水）	やさわこども園	10：50～11：20

❁ 大雪の中、明老大学1月例会実施！

五黄の寅年、最初の明老大学開催の1月12日は、強い冬型の気圧配置で、時折前方も見通せぬ吹雪模様の生憎の天候となりました。その中で、7名の方が参加され、予定していたとおり立花良子先生の明るい笑顔と話術と共に少数精鋭により「音楽に合わせて楽しい軽体操やレクダンス」を和気あいあいと楽しく行いました。

次回2月25日（金）はDVD鑑賞会と閉講式が行われます。残念にも今回参加を見合わせた方も、体調管理のうえ、是非ご参加くださいますようお願い致します。



立花良子先生を囲んで参加者の皆さん

## 令和3年度 矢沢明老大学閉講式 ご案内

- と き 令和4年2月25日（金）
- ところ 矢沢振興センター 大広間
- 内 容 ❁第10回矢沢明老大学 9時30分～11時30分  
DVD鑑賞会「そして父になる」

キーワード：6年間育てた息子は、他人の子だった！

監督：是枝裕和 主演：福山雅治・尾野真千子

平成25年製作 第66回カンヌ国際映画祭審査委員賞

※ コロナ対策をとったうえで、DVD鑑賞会を行います。一般の方のご来場も歓迎いたします。

❁矢沢明老大学閉講式 11時30分～12時00分

※ コロナ感染予防対策として、今年度も閉講式後の懇親会を中止とします。ご理解をお願い致します。

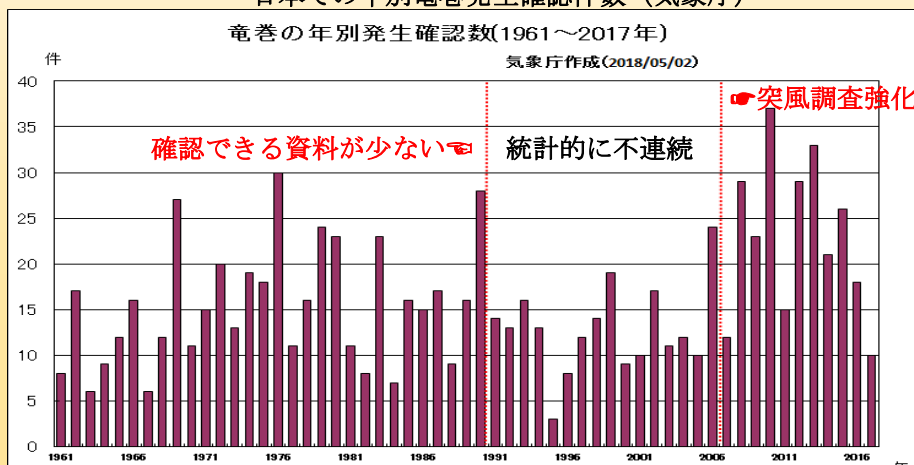


### 【事務局員のつぶやき】（アメリカに甚大な被害をもたらした竜巻とは！）

昨年の12月10日の深夜から11日にかけて、アメリカの南部や中西部6州で50個以上の竜巻が発生。この竜巻で死者が100人以上と、死者170人以上の2011年5月に次ぐ巨大竜巻となりました。竜巻はアメリカではトルネードと呼ばれ恐れられています。アメリカでは竜巻は年間1,000個以上発生し年により変動が大きく、増加傾向にあると言われています。気象庁の竜巻の定義は、「激しい空気の渦巻で、大きな積乱雲の底から漏斗状に雲が垂れ下がり、陸上では巻き上がる砂塵、海上では水柱を伴う」とあり局地的な突風で家屋等に大きな被害をもたらします。気象庁では、雷注意報を捕捉する情報として、積乱雲の下で発生する竜巻（上昇流）、ダウンバースト（下降流）などの激しい突風に対して竜巻注意情報（1時間の時間制限）を発表して注意を呼び掛けています。12月10日のアメリカの竜巻は、夏日となりこの時期としては記録的な高温に加え、上空に流れ込んだ強い寒気の影響で大気の状態が急速に不安定となり（上下層の気温差大）、竜巻が発生しやすい条件となった可能性が言われています。このような状態は地球温暖化だけで説明が出来ず、竜巻の成因についてはなお解明されていない点もあるようです。日本では陸上竜巻が年間平均23件確認されており、海上竜巻も含めると55件に及んでいます。もちろんアメリカの件数には遠く及びませんが面積からするとそれなりの件数と言う事になります。

「積乱雲にはご注意を！」

日本での年別竜巻発生確認件数（気象庁）



竜巻の概念図

