

団体・サークル紹介 No.2

真岡市で活動している、市民活動団体やボランティアなどの紹介です



はが路100km徒歩の旅実行委員会

私たちは、毎年8月に芳賀郡内の小学4～6年生を対象に、4泊5日で100kmという道のりを歩きぬく「はが路100km徒歩の旅」という事業を通して、子どもたちの「生きる力」の醸成を目指し活動しています。また、子どもたちだけでなく、地域の人たちの関わり、学生・社会人スタッフの体験を通して「まちづくり」の一助となればと考えています。



活動の様子

1日20km程度、5日間で100kmを歩きます。



報告会

学生スタッフ、地域の方々に感謝を伝えます。

【問い合わせ】 コラボレーもおか ☎81・5522 FAX81・5558 (月曜・祝日休館)

【健康コラム No.14】

元気 アップ! 通信

慢性閉塞性肺疾患 COPD (シーオーピーディー) を知っていますか?

肺の機能が低下し、呼吸困難を招く病気で、真岡市民がCOPDを知っている割合は12.1% (※) とまだ低い状況です。
(※平成27年度市民健康意識調査より)

COPDは中高年層に多く、肺以外にも心筋梗塞・脳血管障害・筋力の低下など全身に影響を及ぼし、悪化すると命に関わる場合があります。

こんな症状が続く人は要注意!

- ・坂道や階段の上り下りで息切れる。
- ・せきやたんが多くなかなか治らない。
- ・口をすばめて息をするようになった。

早めに医療機関を受診しましょう。

最大の原因は「たばこ」です!

有害物質を長年吸い込むことで発症し、発症原因の8～9割を喫煙が占めています。禁煙したいと思ったら禁煙外来を受診しましょう。

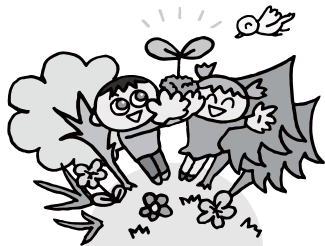
【問い合わせ】 健康増進課 成人健康係 ☎83・8122 FAX83・8619

社会福祉協議会だより

3月に寄付をしてくださった方々 (敬称略) ありがとうございます。

わたのみ基金

真岡市文化協会・芸能民舞吟部会
音楽部会・舞台部会……………50,000円



【申し込み・問い合わせ】 社会福祉協議会 ☎82・8844 FAX82・5516



▲平成2年に優勝したドッチボールチーム (柴さんは後列右)

若い頃から体を動かすのが好きで、中学生の時はフットボール部に所属していました。そこで、二宮地区大会と郡の大会共に優勝し、県大会に出場することができたのはとても良い思い出です。

農業高校(現在の北陵高校)を卒業してからは、二宮にあった分校で数年間編み物の講師をしていましたが、結婚を機に退職しました。

退職後、嫁ぎ先で編み物を教えるなどして過ごしている中、娘が久下田小学校

あの日 あのころ

第373回

柴キヨ子さん

(久下田在住・81歳)



ドッチボールチームコーチとして

に通っていたこともあり、地元、新石町の子ども会役員を任せられ、同時に、子ども会のドッチボールチームのコーチとして同じく役員だった田嶋さんと教えることになりました。

小学校2年生が中心のチームで、コーチとなって初めて教えたチームはとても強く、子ども会の大会では優勝を何度も飾りました。やんちゃな子どもたちと切磋琢磨して体を動かし、とても充実した時間を過ごしていました。

役員の任期を終え、コーチも退きましたが、子どもたちが「先生、やめないで、練習に来て下さい」と言ってくれたことはとても嬉しかったです。そして、「子どもたちが待っていてくれるのなら、もう一度やってみよう」という気持ちで、再びコーチに就任しました。

コーチとして10年間ほどさまざまなチームを教えてきましたが、中でも特に印象に残っているチームが、平成2年の大会で優勝したチームです。

チームを結成した当初は、まとまりが弱く、大会でも勝てないことが多くありました。そこで、とにかく「一生懸命にみんな練習すること」「目標を決めたら、そこを目指してがんばること」を子どもたちに伝え続けました。子どもたちも、コーチを必死に走り回りながら仲間と練習を続けました。

その結果、大会で初めて優勝することができ、普段はおとなしい子どもたちが大喜びしている姿は今でも忘れられません。また、優勝させてあげたという気持ちで教えてきたコーチ陣も感無量で、全員で喜びを分かち合いました。

ドッチボールチームで教えた子どもたちの中には、現在、警視庁職員や学校の教員になった子もいると聞き、大変頼もしく思っています。

消費生活センターメ

シリーズ419

フリマアプリのトラブルに注意

品者から購入者に商品が届き、購入者が出品者の評価や受取手続を終了後、フリマアプリ会社が購入者からの預かり金を出品者に払い出すシステムです。

フリマアプリ利用の注意点

フリマアプリは、「場」を提供するサービスです。個人間取引ですので、「何かあったら自己責任」というリスクを認識して利用しましょう。

フリマアプリを利用する場合は、次の点に気を付けましょう。

- ① 利用規約をよく読んで、ルールやマナーを守り利用する。
- ② 取引相手の過去の取引実績等をよく確認して、信頼できる相手が見極める。
- ③ 商品の取引には細心の注意を払う。
- ④ 未成年者(子ども)が利用する場合は、家族で利用方法を十分話し合う。

ご相談は、消費生活センター(青年女性会館内)
毎週月・金曜日 午前9時～正午、午後1時～4時
☎84・7830 ナビゲーション 相談料無料