

懐かしき歌 Live・コンサート (ver2) を開催して

昨年10月16日牟佐公民館でシニアクラブ牟佐が主催した「懐かしき歌 Live・コンサート(ver2)」の演奏会が開催されました。一昨年に引き続きイブニングサン・デュオの素晴らしい演奏に乗せて、歴史トークも交えて昔懐かしき歌 Live の数々を聴かせてもらいました。

今回は、牟佐町内会より後援も頂き、シニアの皆さん約60人ももの参加者が集いました。皆で懐かしき歌を歌おうのステージでは、突然参加者からハーモニカ演奏も加わり盛会の会場が更に盛り上がりました。昔シニアが人生で輝いていた若かりし頃の歌は当時を思い起こさせ、心を癒され、脳トシの活性化もあり、皆さんと共に楽しく元気をもらった一日でした。(シニアクラブ牟佐 鏡原 憲二)



避難訓練を実施

11月5日、環太平洋大学のご協力をいただき、災害時の指定避難所となっている第2キャンパス(矢津峠)第2体育館前までのルートを確認するための避難訓練を3年ぶりに実施。前回からの変更点は、同キャンパスが東区内にあるため、担当する市職員が東区のエリア担当になったことです。また、牧石小学校が指定避難所になりましたから、従来の担当は牧石小学校へ着任することになります。これら変更の確認とともに、ずっと避難訓練を希望されていた旭川の西の玉柏3町内会と一緒に、6町内会合同の訓練としました。当日は約320名の参加で、アンケートからも高い関心とともに、概ね評価をいただきました。次は、牧石小学校にて避難所運営も含めた訓練をと考えています。



(町内会長)



二度とかかりたくない帯状疱疹

平井 誠 (渡場)

コロナが一定の落ち着きを見せた頃から帯状疱疹という病名をよく見聞きするようになった。私も病名そのものは知ってはいたが、自分が発症することなど考えたこともなかった。そんな私を病魔が襲ってきたのは今年の7月初めのこと。最初のうちは表皮上の痛い、かゆい感じであったものが、徐々に身体の芯で何かうごめいているかのような「ずきずき」「きりきり」とした激しい痛みで代わり、昼夜に関係なく襲ってくるから始末が悪い。イライラに睡眠不足が重なり、精

神的なダメージも想像以上に大きなものだった。発症から5カ月が経過した時点でも、まだ存在感がたっぷり残っている。どの病気も二度とかかりたくないものばかりだが帯状疱疹はそのトップクラスであろう。予防するには健康的な生活を送り、免疫力を付けることが大切なようだが、何と云っても予防接種が一番。ただしこの接種には4万円以上も費用がかかる。半額程度を補助する自治体もあるようだが、岡山市は残念ながら全額個人負担だ。一刻も早く補助制度ができて、手軽に接種できるようになればいい。80歳までに3人に1人はかかるといわれる帯状疱疹はとにかく厄介な病気です。皆さんお気を付けください。