

健康ウォッチング

「軟食のすすめ」

歯科医師 秋池 成律

現在の歯科のトピックスは、小学生までの子供達の虫歯が、行政と学校と家庭と歯科医院と企業の努力により、かなり減少して、0（ゼロ）に迫ろうとしています。

しかし、平成の後半頃から、新たな話題『噛み合わせ』の問題が大きく、深刻化してきています。子供達の95%以上に『不正咬合（こうごう）』が見られるようになってきています。

姿勢が悪い子、落ち着きがない子、問題行動が多い子が増えてきています。

それは生活環境が便利になってきて、コロナ禍時から特に、外で遊んだり、体を動かすことが減少してきたからかも知れません。

更に、食生活の変化も著しく、欧米からの影響もあり、パン、生野菜、肉などの硬い食品が増えてきています。パンは食パンと言えども、生地を引きちぎるのに10kg以上の力が必要ですし、頭を起こして、自然に飲み込むまで何回噛めば飲み込めるでしょうか。生野菜や肉も同じです。

子供達の小さな顎では直ぐに疲れてしまい、下を向いて、飲み込んでいることでしょう。

『顎（あご）を大きく育てるために、歯並びを良くするために、硬いものを食べさせなさい』は、筋肉も骨も育っていない子供達には無理難題です。頸椎を壊すばかりでなく、脳を含め、全身の成長発達も妨げてしまいます。

『うちの子は歯が生えてくるのが遅い』、『落ち着きがなく、姿勢も悪いです』、『食べ方が下手くそです。箸が上手く持てないからですか？』、『上手く鉛筆が持てないです』、『絵が下手くそで』、『走る格好が変で、上手に走れない』

これみんな硬い食事が原因で起きていることが多いのです。歯並びが悪くて、舌が上手く使えなければ…、小臼歯までしか歯がなければ…、咀嚼（そしゃく）運動ができないのです。

そうです。軟らかい食事だからこそ舌も筋肉も使え、顎も脳も体もしっかりと育つのです。

由木東的文化財

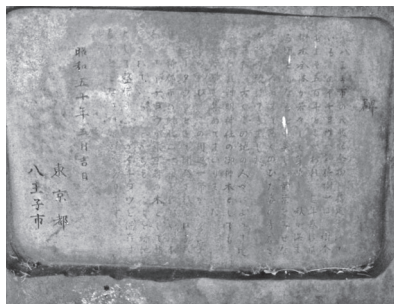
「石碑を見る」

おいちょう緑地

由木東市民センターの北側にある、ご存知のおおいちょうの樹が立つ緑地に、自然石の片面をフラットに削り、碑文を彫り込んだ石碑がある。今回から由木東地区の石碑を順番に紹介して行きたい。先ず、碑文を紹介する。

碑

八王子市の天然記念物に指定されているイチヨウ（公孫樹）は樹齢およそ五百年ともいわれ、毎年春には樹木全体が若々しく芽吹き、秋が深まる頃ともなると美しい黄葉を



おいちょう緑地の碑

みせながら今日まで高くのびた姿の秀麗さを誇り続けてきました。また、古くこの地の人々に



大塚八幡にある神明神社

よって建立された神明神社の御神木としても崇敬を集めてまいりました。

この度、この周辺一帯が多摩ニュータウンとして開発されるにあたり、新都市の緑化の一役をにないあわせてイチヨウが東京都の木として指定されていることからここを緑地として整備し、このイチヨウを併存することになったものであります。

昭和五十年三月吉日

東京都

八王子市

後に神明神社は大塚八幡神社の本殿の傍に移されているが、例年、春分や秋分の日の夕日は、神社神殿からのぞくと、神社の鳥居の中で真西に沈む方向性を持っていたとも伝えられている。（中村）取材協力者 石坂青二氏 林昇氏

八王子ロングディスタンス

八王子市上柚木陸上競技場があるが、ここで毎年11月下旬に開催されるのが八王子ロングディスタンスである。1万mのみの大会で、設定タイムにより7組のレースが実施される。これは日本のトップランナーが集約する国内最速のレースでもある。

特徴は2点あるが、一つは、観戦エリアがスタンドの他に、トラックの直近にも設けられる事で、すごいスピードの選手の手走を近感できる。有料であるが、観戦の価値はある。

もう一つはトラックの内側に1m置きLEDが光る電子ペーサーが設けられ、設定タイムのスピードで点灯部分が移動する。それにより、どんなスピードで走っているのかを、選手も観客も知ることのできる挑戦状況を直観できる。

昨年11月にはトヨタの鈴木芽吹選手が、27分5秒92の日本新記録を出した。今年はHPで調べ、現地で感動しよう。

「編集後記」

昨年は辛いことが続いた。今年は戦争も終結し、良い年になりますように！「中村」

ふれあいのまちづくり

第68号

おいちょう

編集・発行

由木東住民協議会 広報部会
(公財)八王子市学園都市文化ふれあい財団

八王子市鹿島111の1
由木東市民センター内
TEL 042 (675) 5911
発行日 令和8年1月24日

36th

「心のかようまちづくり」由木東市民センターまつり

日時 令和8年2月8日(日)

10時～16時

場所 由木東市民センター
及 おおいちょう広場

第36回由木東市民センターまつりが開催されます。

私も僕も、パパママも、おじいちゃんおばあちゃん、みんなで足をお運びください。

コロナ禍以降に、特に中高年者が外へ出掛ける機会や頻度が少なくなる傾向にあります。それによるひとりぼっち感、孤独感などは認知症の原因にもなります。

ご近所さんやお友達にも声をかけ、お誘い合せお越しになられてお楽しみください。

主なイベントなどは以下の予定です。スタッフには若い方々もいます。会話や趣味の話などをして、彼らのエネルギーを頂きましょう。

「サークル発表など」

ハワイアンフラダンス・マジック・ジャズバンド・手話ダンス・和太鼓・篠笛・タヒチダンス・カラオケなど

「模擬店」

ケーキ・焼ソバ・フランクフルト・けんちん汁・クレープ・喫茶・手作りパン・射的・手芸品・陶器小物など

「展示・PR」

写真・書道・パッチワークキルト・タペストリー・着物リメイク・大人の塗絵・青少年

活動と地域活動紹介・缶バッチ・手作り帽子・ゲームたこ焼きビンゴ・防災グッズの展示・囲碁初心者体験と対局



防災グッズには…

「その他」

市民と市長のふれあいトーク・名物古本市・野点・アマチュア無線・健康相談・見守り機器・骨密度測定・認知機器・地元の花の即売

「屋外イベント」

ストラックアウト・輪投げのチャレンジゲーム

お願い

恒例となった古本市が開かれます。その売り上げは全額、八王子市社会福祉協議会に寄付されます。お手元のご提供可能な本、CDなどを2月1日までに市民センターまでお持ち下さいませ。

地域ふれあい講座

『加齢性難聴』 リオン株式会社 会長 清水健一氏
補聴器の正しい選び方 中田英寿氏

あるご縁から補聴器の国内トップメーカーであるリオン殿に講座を担当頂いた。

リオンは戦前の開設時には潜水艦のソナーの研究から始まり、戦後に補聴器の開発を始めたとのエピソードから講座が始まった。

1. 難聴は認知症になる
認知機能低下の危険因子のうち、予防可能な因子のトップが難聴で、8%を占める。

難聴になると社会的孤立状態となり、認知症リスクが上がる。

2. 加齢性難聴

聞こえの程度と年齢別の聴力低下については、男性では20才の聴力低下を0dBとすると、70才では、125Hzの低い音(ブーン)は10dB程度の低下しかないが、4kHzの高い音(トライアングルやアラームの音)では50dBもの低下となる。即ち比較的に高い音が聞こえ難くなる。幼児や若い女性の声が聞こえづらく、医師への相談が必要となる。

3. 難聴とは？

難聴になると小さな音が聞こえにくくなるだけではなく、言葉を理解する能力が低下することにより、何を言っているか解らない、周囲の雑音、騒音が原因で聞き取れなくなる、早口が解らないことがあるので、会話は、ゆっくり・はっきり・区切って話すことが重要となる。

4. 補聴器の構造

補聴器は、まずマイクにより音声を電気信号に変換し、増幅器(アンプ)でマイクからの小さな信号を大きくし、イヤホンで電気信号を音の信号に変換する。

5. 補聴器の種類

補聴器は概ね3種類に区別される。

①耳あな型

耳のあなにすっぽり入るタイプで、それぞれの耳のかたちに合わせて作るオーダーメイド版なので、高価格となる。そのものが小さいので無くなることもある。電池も小さいの

で交換頻度が多いが、寝るときは外すので充電式もある。

②耳かけ型

耳の後ろにかけるタイプで、種類や機能が豊富。比較的に低コストで、カラーバリエーションも多い。汗が補聴器に入ると故障しやすいので、汗っかきは注意が必要。

③ポケット型

機器本体はポケットやカバンに入れて使用するタイプで、スイッチやボリュームが大きく操作が簡単。コードがじやまになるのが欠点となる。

6. 補聴器の選び方

補聴器にはさまざまなデザインや大きさがあるが、それだけでは選べないことが大切。

①まずは現聴力を知る。

②現聴力よりもその出力に余裕のあるものを選ぶ。

③ライフスタイルに合うものを選ぶ。(広報 中村)



加齢性難聴とは…

『マイタウン紹介』

大塚公園桑陽台住宅自治会 会長 柴田貴裕

今年度、自治会長を務めております柴田と申します。都会の利便性を享受しつつも、自然豊かでゆったりとした環境で子どもを育てたいという思いから、こちらに越してきて、この2月で13年になります。

大塚公園桑陽台住宅自治会は大塚公園の北側に位置し、大きな車道から離れた場所にあることから、閑静な住宅街となっています。

公園内に咲く桜、新緑、紅葉、鳥のさえずり、虫の鳴き声、風で擦れ合う木の葉、土の匂い、木の匂い、芝生の匂い。目から耳から鼻から、自然の移ろいを感じながら、日々の暮らしを送っています。

自治会自体は平成元年に結成され、今年度が36年目です。住民の入会率は比較的高く、現在約9割程度となっております。

昔は小さな子どもがいる家が大半で、納涼祭や餅つきなど、地区内での行事が盛んに行われていたようですが、

今は子どもも大きくなり、会員自体の年齢も上がったことから、会員同士が顔を合わせられる機会は、年一回の大掃除と、3月の総会くらいとなっていてしまいました(写真は1昨年の11月の大掃除)。

会員の高齢化の一方で、少しずつ代替わりも進み、担い手が徐々に子ども世代にシフトしつつあります。

ライフスタイルも多様化する中、皆にとつての理想的な自治会のあり方「大塚公園桑陽台住宅自治会2・0」の模索が目下取組む課題です。



外構の大掃除

サークル紹介

『ぴぬす女声コーラス』

上田安子

この地でコーラスが発足してもうかれこれ50年近い歲月、その間メンバーの入替わりも有りましたが、ずっと良き指導者、ピアニストに恵まれ、近年はヴォイストレーナーの指導も月に1回加わり、音楽に親しんできました。

週に一度、由木東市民センターの音楽室に集まり、好きな合唱を学び続けることができたのは幸せなことだと思っています。転居などで遠くへついても通い続けるメンバー、付かず離れずといった関係性も長く続いている秘訣だと思っています。

令和5年10月には活動45周年コンサートで、ソリストを招いてベルゴレージのスターバト・マーテル全曲を演奏して大きな感動を分かち合いました。

今は、フォーレの歌曲、高田三郎の「水のいのち」、中田喜直の曲などいずれも難しいがチャレンジし甲斐のある美しい曲に取り組んでいます。



スタンディングオベーションを頂ける合唱

『バレエストレッチクラス』

飯田有美子

クラシックバレエを基本としたストレッチ教室です。

音楽に合わせて楽しく無理なく身体を動かしていきます。15年近く続けてきて、試行錯誤の連続ですが、足したり引いたりして今に至っています。

レッスンは四つの工程(イベント)に分かれています。はじめは床に横になつてのフロアバー。深呼吸から始まって柔軟、腹筋、背筋を使う動きをします。

次は椅子を使つてのバレエッスン。基本的なバレエの動きをすることによって姿勢を良くします。

そしてセンターレッスン。足を上げてバランスを取ったり、日頃中々出来ないジャンプ、回転を無理なく取り入れていきます。

最後はゆっくりストレッチをして身体をのびします。踊る楽しさを味わいながら無理なく、それぞれの体調に合わせてきれいで健康的な身体作りを目指します。

月謝ではなく、一回千円でレッスンしています。気軽に興味のある方、いつ

でもレッスンを受けにお見えになられて下さい。お待ちしております。



フロアバーでの腹筋

練習場所 由木東市民センター
2階音楽室
練習日 毎週水曜日
練習時間 午前10時～11時30分
お問い合わせ 090・3685・5356
飯田有美子まで

お詫びと訂正

前号で紹介した「バンビちゃん広場」の記事に誤りがありました。開始時間を「11時」としましたが「10時」です。ゴメンネ、バンビちゃん。

親睦グラウンドゴルフ大会

11月16日に由木東住民協議会体育部会の主催による第49回親睦グラウンドゴルフ大会が開催されました。

暑かった天気も漸く初冬の冷やり感が感じられるような中で、80名の方がグラウンド2面で交互プレイの3ラウンドゲームにて熱い戦いが繰り広げられ、各々自分自身に挑戦されました。



ロングコースで見せる

大塚地区の黒田武男氏がホールインワンなしでも、バーディ12回の総スコア62にて優勝の栄誉に輝かれました。

今回は会場の整備依頼のミスやコースの設定のベースポイントミスがあり、ご担当の皆様にご迷惑をお掛けしたことをお詫び申し上げます。今後ともご協力をお願いします。