

Ikiiki
Maebashi
Jin



3,000m走で日本新
佐藤 久雄さん・80歳
駒形町

まだまだ負けられない

10月に東京で行われた東日本マスターズ陸上競技大会の3,000m競走、M80クラス(男子80歳、84歳が対象)で、日本新記録で優勝した。それまでの記録を8秒近く縮めての圧勝だ。

佐藤さんは46歳から走り始め、参加した大会での優勝は247回。国内だけでなくオーストラリアやグアム、本市の友好都市であるイタリア・オルビエートの第1回マラソン(11キロ)など、海外でも優勝を重ねてきた。

ここまで記録を重ねてこられたのは、走る仲間がいるからこそと佐藤さんは語る。「練習の合間などに、仲間と話をするのが何よりも楽しいんだよね」

また、家族の支えも欠かせない。妻のフサ江さんは、佐藤さんの毎朝の練習や大会参加のため早朝に自宅を出るときの朝食を用意するなどしてサポート。「本人が好きでやっていることを止めるわけにもいかないからね」と笑う。

今後も、さまざまな大会に参加する予定。4月に行われる前橋・渋川シティマラソンの5キロ競走、一般男子70歳以上にもエントリーした。

「まだまだ、70歳代には負けられません。入賞を目指して走ります」

熱く語るそのまなざしは、真っすぐにその先の大会を見つめていた。



介護予防を楽しく

11月29日に総合福祉会館で介護予防まつりを開催。シニア川柳コンテストの発表・表彰や地域包括ケアの寸劇、認知症に関する講演会などを行いました。また、各種体験コーナーも設置され、訪れた人たちはスタッフの介護予防サポーターと交流しながら、介護予防への認識を深めていました。



災害時のそれぞれの役割確認

11月29日に市立前橋高などで、各種団体が集まり総合防災訓練を開催しました。訓練では防災ラジオを起動させ、県内初の試みとして「緊急速報メール」も市内全域の携帯電話へテスト配信。消防や自衛隊による救助訓練には、多くの見学者が訪れました。



テレビ電話で相互学習

東小では11月27日に、オーストラリア・シドニー市の小学校との相互学習を開催しました。無料インターネットテレビ電話ソフトを使い、6年生34人がオンラインで日本の遊びを英語と日本語で紹介。リアルタイムでそれぞれの言葉と文化に親しんでいました。



年末が近づいてきました。環境によりエコ洗浄剤で家中をお掃除してみませんか。

□重曹
重曹水にして油污や、手あか汚れに使えます。水20

大掃除の工夫とエコ洗剤

ちょっとした工夫で日常生活は快適になります。この連載では消費生活啓発員が日常生活に役立つ情報をお知らせ。第5回は、「エコな掃除」についてです。



0.5リットルに重曹小さじ1杯が目安です。鍋などにこびりついた頑固な油污は、水で溶いた重曹を振りつけてラップで巻き、一時間程度なじませて汚れを落とします。傷つきやすいアルミや銅には使わないよう注意してください。

□クエン酸
クエン酸水にして、水あかや石鹸かすの取れにくい汚れに使えます。水200ミリリットルにクエン酸小さじ1杯が目安です。水あかで白くなった蛇口まわりや鏡、シンク、トイレの尿汚れに効果があります。

□配線器具や電子レンジの庫内のお掃除も忘れずに
電気プラグとコンセントの隙間にほこりや水分が付着すると、発火や異常発熱につながる恐れがあります。また、電子レンジの庫内に食品かすが付着していたり、汚れが蓄積したりしていると、発煙・発火する事があります。

□身近なものでスッキリ
新聞紙は窓ガラスの掃除に、針金ハンガーとストッキングは隙間掃除に使えます。トイレトーパーの芯と輪ゴムは床に落ちた髪の毛や繊維ほこり取りに効果的です。

問い合わせは 消費生活啓発員の会
027-230-1755