

# 細江区だより

令和2年11月発行

牧之原市細江1106-1  
細江コミュニティセンター内  
細江区事務局

TEL.FAX 0548-22-7195

HP◆http://www.hosoeku.com/

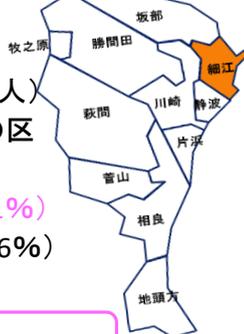


みんなの細江 あいさつを交わして つなぐ地域の輪 人の和

## 細江区 みんなの健康づくり特集 (健康推進課取材)

### <細江区の概要(令和2年3月末現在)>

- ・世帯数:2,731
- ・人口:7,170人
- ・出生数(令和元年):64人(市280人)
- ・人口、世帯数共に市内最大の区
- ・高年齢化率:23.4%(市30.2%)
- ・要介護認定率:10.8%(市15.1%)
- ・健康診断受診率:37%(市35.6%)



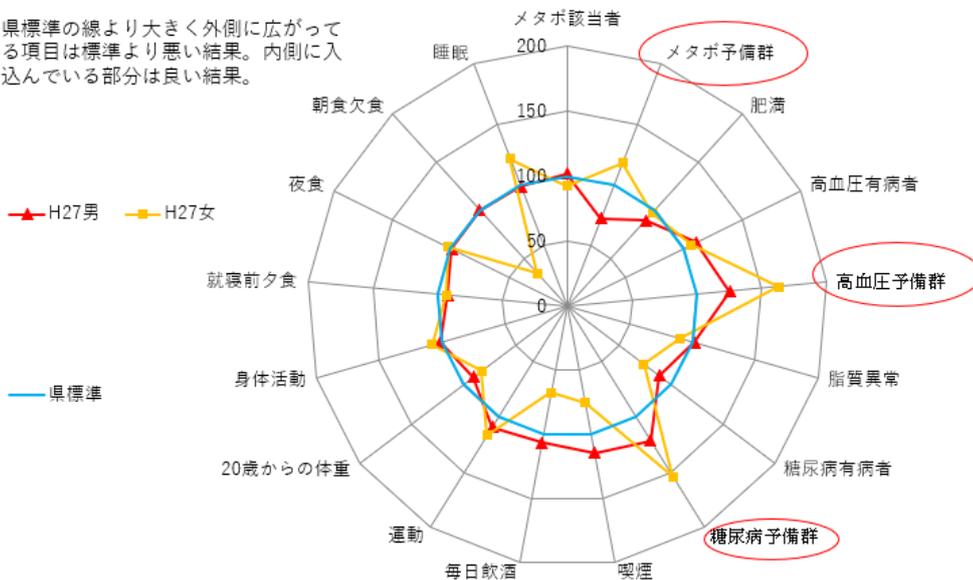
細江区は他の区より高年齢化率、要介護率が低い!

### <細江区健康課題>

- ・高血圧予備軍、メタボ予備軍、糖尿病予備軍が多い
- ・夕食後の間食をする人が多い
- ・30分以上の運動をしていない人が多い
- ・男性:毎日飲酒をする人が多い
- ・習慣的に喫煙する人が多い
- ・女性:休養が十分に取れていない



※県標準の線より大きく外側に広がっている項目は標準より悪い結果。内側に入り込んでいる部分は良い結果。



### 栄養バランスを取る



からだを動かそう!



まきのほら  
元気アップ体操

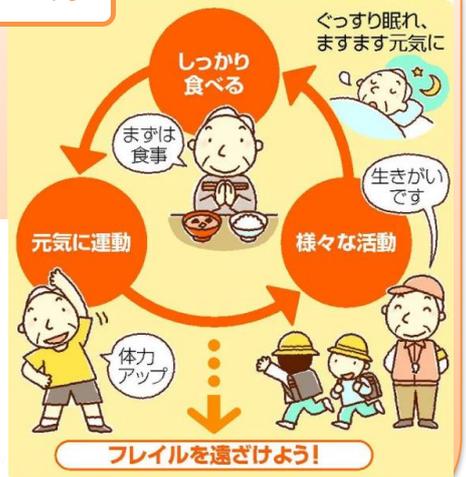
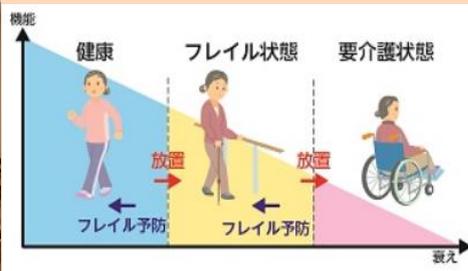
### <健康づくりに参加しよう>

- ・牧之原市健康診断への積極的受診
- ・まきのほら健康マイレージ参加
- ・「はりほら塾」の講座参加
- ・保健師・栄養士などによる講話・学習会への参



楽しくクラブ 健康講座（フレイル予防）：9月

フレイルとは、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指します。  
 楽しくクラブでは、細江区担当保健師（山名さん）を招きフレイル予防講座を開催しました。



三地蔵尊供養：9月18日（金）

「三地蔵尊の謂れ」

円成寺薬師堂と一ノ谷、二ノ谷に祀ってある三地蔵尊の供養を毎年9月に執り行っています。僧侶の読経に合わせ細江区の区民の安全と健康を祈念。三地蔵尊とは、一ノ谷、二ノ谷入り口にあつて、同谷（池）で不慮の事故等により亡くなられた方々の霊を供養している地蔵尊と旧細江火葬場にあつたものを薬師堂に移設した地蔵尊を言う。  
 一ノ谷、二ノ谷、三ノ谷伝説（大蛇）があり、榛原町の民話「ほらが池」など本になっています。  
 この民話は、細江コミュニティセンター、市立図書館などにあります。（細江区内の民話多数あります）



円成寺薬師堂



一ノ谷地藏



二ノ谷地藏



大蛇：「ほらが池」装入絵

「あいさつ運動：10月9日（金）」

雨の中、みなさん安全に登校して元気くあいさつしました。



「楽しくクラブ独楽づくり：10月28日（水）」

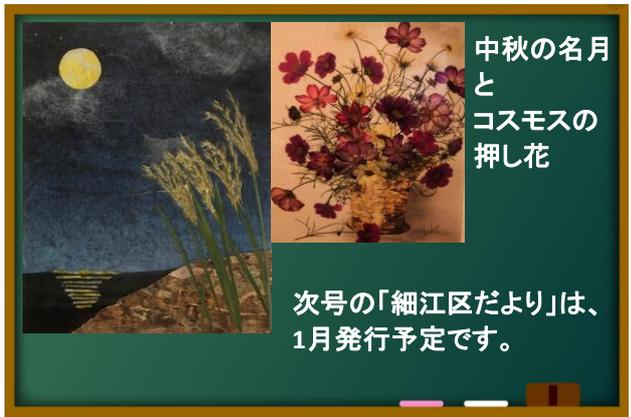


<お知らせ>

・陸上自衛隊需品学校訓練：12/1（火）～4（金）  
 数名のグループで地図を持って地形を確認しながらの地図判読訓練です。

<令和2年11月～令和3年1月事業計画>

	事業	開催日
11月	あいさつ運動	6日（金）
	前浜海岸清掃	8日（日）
	第15回みんなの文化展（中止）	14日（土）～15日（日）
12月	地域防災訓練	6日（日）
	二の谷環境整備	13日（日）
	年末の交通安全運動立哨・あいさつ運動	15日（金）
	楽しくクラブ懇親会	17日（木）
	年末の交通安全県民運動	15日（火）～31日（木）
1月	あいさつ運動	8日（金）



中秋の名月とコスモスの押し花

次号の「細江区だより」は、1月発行予定です。