



自治会だより 地域の絆

第12回

●問い合わせ 協働推進係

1年間にわたり23区を紹介してきた「自治会だより」は今回が最終回。自治会では、住民相互の協力によりさまざまな活動が行われています。安心して暮らせる住みよいまちづくりのため、これからも地域の皆さんが地区の活動に積極的に参加し、地域の絆が一層深まることを願っています。

町第1号の新興団地から50年 新町区

世帯数 362世帯
自治会加入率 81.1%
高齢化率 40.4%

新町区は遠賀川駅の北側に位置し、昭和43年に遠賀町第1号の新興団地として誕生しました。名前のとおり、田畑が広がっていた所を宅地として開発した区です。当時、まだ車も普及しておらず、駅まで徒歩3分～10分という利便性を売りにして開発され、区が発足して今年で50年になります。10年後に国道3号遠賀バイパスが建設され、その20年後のバイパス改良工事で18戸の移転を伴う形で今日を迎えました。近年、空き家も増加傾向でしたが、区民の世代交代や土地の売却などにより改善に向かっていきます。区民の高齢化や若い世代との交流をいかに深めるかが課題ですが、昨年12月から新たに青パト防犯パトロールに取り組むなど、住みやすいまちづくりを目指して、区民で力を合わせています。



遠賀町第1号の新興団地として誕生

2つの自治会が統合して成立 緑ヶ丘区

世帯数 183世帯
自治会加入率 90.8%
高齢化率 35.9%

緑ヶ丘区は遠賀町の南端に位置し、白水川を挟んで南側は鞍手町に接していません。緑ヶ丘区内にはかつて「東町区」と「西町区」と呼ばれる2つの自治会がありましたが、平成8年に両区が統合し、現在の緑ヶ丘区となりました。現在、遠賀町では買い物困難者対策の移動販売事業が町内12地区で行われており、緑ヶ丘区もその一つです。緑ヶ丘区では近隣に食料品店が少なくなり、買い物拠点の確保が長年の課題でした。そこで、事業が開始となった平成25年春から早速取り組むこととなり、毎週木曜日の午前中に緑ヶ丘公民館前にグリーンコープの移動販売車がやってきて、生鮮食料品を求める区民が集まります。今年で6年目となり、区民にとって大きな助けとなっています。



移動販売は多くの区民でにぎわう

健康ニ辞典

Health Dictionary

●問い合わせ 健康対策係

スマホで目を酷使していませんか

最近、電車内ですつとスマートフォン(以下スマホ)を操作している人が多くみられます。スマホやパソコン、ゲーム機などを長時間見るのはよくないと言われていますが、どのような影響があるのでしょうか。

▼調節機能の異常

私たちの目は近くを見ると、レンズの役割を果たす水晶体を調節するため、毛様体という筋肉にすつと力が入っています。時々緊張をほぐさないと調節機能がうまく働かなくなり、ピントが合わない、目がかすむなどの症状が出ます。

▼ドライアイ

画面を集中して見ることで、まばたきの回数が減り、目の表面を保護する涙が不足します。そのため、角膜や結膜が傷つき、痛みを伴うこともあります。視力低下も引き起こします。

▼肩こりや頭痛

首を前に出した姿勢は頭の数倍の重さの負荷がかかります。

スマホや小型ゲーム機は、明るく小さな画面を近くで見ると、テレビや本に比べ、目に過酷な環境になるのです。そのため若い世代でも「スマホ老眼」と言われる調節機能の異常が現れています。

▼姿勢

画面と目の距離は30〜40cmは離しましょう。顎を引いて頭を起こし、視線だけ少し下を向く角度で。

▼意識的にまばたきをする

ゆっくりとまばたきをすることで、涙が目の表面に行き渡ります。

▼目を休ませる

目を閉じたり遠くを見たりすると、毛様体が緩んで緊張がほぐれます。スマホなどを15分間使ったら1分間遠くを見るつもりで目の休憩を。

▼目の周囲を温める

血流が良くなり緊張がほぐれます。目を保護する涙や脂成分の分泌を促します。お風呂に入るときに温かいタオルで温めるのも効果的。

▼予防するには…

同じ姿勢を続けることで血流も悪くなります。

▼目を休ませる

目を開けたり遠くを見たりすると、毛様体が緩んで緊張がほぐれます。スマホなどを15分間使ったら1分間遠くを見るつもりで目の休憩を。

▼姿勢

画面と目の距離は30〜40cmは離しましょう。顎を引いて頭を起こし、視線だけ少し下を向く角度で。