



絶えず体を動かすクラブ員

## 体のびのび笑顔でる

平成15年からはじめた「かたんたん体操」（毎週水曜日）「スマイル体操」（同金曜日）も、はや8年の月日が

流れました。最初は10人がやっとの人数でしたが、今では各クラブとも20数人にまでなりました。元気な50代、60代、70代の皆さんです。

### 私たちのクラブ

#### かたんたん体操 スマイル

近年、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）というこばを、テレビや新聞紙上で目や耳にするようになり

リズム体操、タオル、チューブ、ボールを使ってどんどん体を動かします。最後はストレッチで全身の疲れをとり、リラクゼーションをして終了です。終わった時は体のびのび、自然と笑顔がでてきます。

ました。筋肉や骨、神経、軟骨、腱などに障害がでて要介護や要介護のリスクのある人たちです。医療や薬品の発達で長生きはできて、体が元気でないと思うような生活を送ることはできません。

「最後まで歩ける体づくり」を目指して、クラブ員の皆さんとこれからも毎週楽しく体操をしていきたいと思えます。（体操指導員・木村圭子）

# こんなん知っとんなん

## 住宅用火災警報器

### ことし6月1日から 取り付け義務化

改正消防法のため平成23年6月1日からすべての住宅に住宅用火災警報器の取り付けが義務化されます。火災の際に煙や熱を感じて音声やブザー音で警報する装置です。

知する警報器です。住宅用火災の死亡原因1位が逃げ遅れ。警報器を取り付けることで、火災を早く発見し、身を守ることができるといわれます。「自分の命は自分で守るために未設置の家庭は早めの取り付けを」と丸亀市消防本部では市民に呼び掛けています。

#### ▽逃げ遅れを防ぐ

設置義務化の対象はすべての寝室と2階に寝室がある場合は階段上部。それも煙を感じる



家電店に並ぶ住宅用火災警報器

1本ないし2本のねじで本体を固定するだけです。電池寿命は約10年。

#### ▽設置場所に注意が必要

ただ設置場所に注意が必要ですが、取り扱い説明書や消防本部が配布している資料を参考に正しい位置に設置してください。購入の際、日本消防検定協会のNSマーク付

丸亀市内にある大型家電販売店をのぞいてみました。一般型は3500円程度のもので、多いようです。8000円以上のワイアレス連動型もあつて、ワイアレスでつながっている家中の警報器が一斉に警報を発します。

平成22年6月現在、丸亀市内の住宅用火災警報器の普及率は44・2%。全国平均58・4%を下回っています。城北地区では平成19年5月に地元婦人防火クラブがいち早く警報器の普及に取り組みしました。この時、約760個が家庭に取り付けられました。

## 地名の由来

### 松屋町

町名の由来は、松屋という旧家があったとか、老松が生えていたとか言われているが定かではない。しかし、1670年頃の船奉行の日記に松屋町の名が記されており、1697年の絵図には、龍野屋、山本屋、京屋（町年寄）などの商家を含め、軒の家が描かれており、商業地であったようだ。最近まで町内に泉石と五葉松の配置が見事な庭のある撫松軒（ニホキケン）という茶室があった。

### あとがき

12年ぶりに干支がトラからウにかわる新年をお迎えのことと思います。

干支の解説によれば、干支の動物は、国によっては国独自の動物があります。干支が日本に伝わったのは6世紀中頃で、江戸時代には一般市民に浸透したようです。トラは毛皮の美しい模様から夜空に輝く星と言われ、ウは穏やかな様子から家内安全、跳躍する姿から飛躍を表す年だとも言われています。どうかウにふさわしい年でありたいものです。

（近藤）