

寝たきりにならないように  
目指せ！介護予防！



筋力アップで  
動きを軽くしよう！

下肢筋力測定

自立して周りに  
心配のない生活を



片足バランス

体幹トレーニング



筋トレを実践し、  
体力減退を少しでも  
遅らせ、バランスよ  
く歳を取りたい

腹筋トレーニング

10月7日から筋力アップ講座がスタートし、11月11日で終了しました。  
34名の参加者の皆さんが、3月の効果判定まで自宅で筋トレを実施中です。元気な生活を送るためには筋量の確保は重要です。  
筋力の低下は歩行動作など日常生活の動作が制限され、

膝痛、腰痛にも関係します。最近では筋肉、関節、骨などの運動器の障害による生活動作の障害を「ロコモティブシンドローム」と言い、進行すると介護が必要になるリスクが高まります。ロコモ予防のパンフレットをご希望の方は地域包括支援センターまでお問い合わせください。

**私たち介護予防始めました！**  
〜いつまでも自分の足で歩くために〜

問合せ先 地域包括支援センター  
☎ 36 4 1 4 6

- ロコモ度チェック**
- 1 片足立ちで靴下がはけない
  - 2 家でつまずいたり滑ったりする
  - 3 階段を上がるのに手すりが必要である
  - 4 家のやや重い仕事が困難である  
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
  - 5 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
  - 6 15分くらい続けて歩くことができない
  - 7 横断歩道を青信号で渡りきれない

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。1つでも当てはまればロコモの心配があります。

本年、萩市との姉妹都市提携40周年を迎えました。それを記念し、先月「市民号・萩市訪問の旅」を市民の皆様と開催し、野村市長様はじめ萩市民の方々と交流を深めるとともに、松陰神社、反射炉、萩城下町、全国的に有名な「道の駅しーまーと」等を楽しませていただきました。  
昭和50年10月28日姉妹都市盟約書が交わされました。文面を紹介いたします。  
「萩市と下田市はともに吉田松陰先生のゆかりの地である。萩市は維新発祥の地として、又、下田市は日本開国の地として、日本の近代史に輝く一頁を飾り、今や史跡と風光をもつて日本人の心のふるさととして広く親しまれている。



ここに両市は地方自治、理想の灯を高く掲げ、友好親善関係を樹立し、文化・経済・観光等の交流を図り、もつて住民福祉の増進と両市の繁栄を期することを念願して、姉妹都市の盟約を締結する」と記されております。  
40周年を祝するよう、NHK大河ドラマ「花燃ゆ」が放映され、松陰先生とともに両市が全国に紹介されました。そのおかげで、下田市の松陰先生の足跡である「蓮台寺・村山邸」「柿崎・弁天島・三島神社」等には例年を上回る多くの観光客の皆様を訪れていただきました。  
蓮台寺地区や柿崎地区におきましては、松陰先生のご縁をまちの活性化、青少年育成、生涯学習に取り入れ、地域一体となったまちづくりを展開されております。  
ご尽力いただいております皆様にご挨拶と感謝を表するとともに、40周年を機に、盟約書の意を市政にしっかりと表現していかなければならないと思っております。よろしくお願いたします。

下田市長 楠山俊介



これから“新しくつくる”もの。  
それが未来の下田まち遺産になるために。

～事例紹介～

現在、下田まち遺産に認定されていなくても、そう呼ぶに値するような自然や歴史的建造物、伝統行事などが、時代の流れにより維持することが難しくなっています。

下田まち遺産をこれ以上減らさないため、また、できれば増やしていくためには、私たちはどうしたらよいでしょうか。市では、下田まち遺産を「知る」「創り・育てる」「支える」ということを、下田で暮らす1人ひとりが意識し、行動していくことが大切なのでは？と考えています。ここでは、「支える」ための取り組みとして下田まち遺産に配慮して工事をいただいた事例を紹介したいと思います。

**ローソン下田まいまい通り店**

まいまい通りは、毎年8月に開催される下田太鼓祭り(下田まち遺産)のクライマックスの場面であること、市民に愛されていることなどを伝え、景観に配慮するようお願いさせていただき、一般のローソンの意匠から、景観に配慮したものに變更していただきました。



通常より低い位置に  
看板が



店舗の色が他店と  
違います

**蓮台寺川の橋梁【下田温泉株】**

蓮台寺川にかかる橋の塗装のときに、色彩に配慮していただきました。周囲景観に樹木が多いことや、下田まち遺産である蓮台寺温泉しだれ桃の里が近くにあることから、それらを阻害することのないようなこげ茶色にさせていただきました。



橋が目立たなくなり  
背景と調和



**立野歩道橋【下田土木事務所】**

歩道橋の塗替え工事を行うことになった下田土木事務所と事前協議を実施し、色彩を配慮していただきました。蓮台寺温泉の入口付近であることから、温泉場の和の雰囲気をもつつつ自然景観にも調和するグレーベージュ色にさせていただきました。



山々の景色と  
なじんでいます



**下田認定こども園【下田市】**

平成26年度に開園したこども園は、隣接するサンワーク下田に近い色彩を外壁に採用しました。そのため、建物としての一体感が生まれ、背景となる山の連なりの中でも違和感なく溶け込んでいて、周囲景観に調和した建物となりました。



単体ではなく  
周囲も考えた  
デザイン



これらのように1つひとつの建造物が周囲景観や下田まち遺産に配慮して建築されれば、下田はより魅力あるまちへと変わっていきます。

これを「景観まちづくり」といいますが、すぐに結果が出るものではありません。しかし、「新しくつくられたもの」が未来の下田まち遺産となっていくためにも、行政はもちろん、この特集を読んでいた皆さんの1人ひとりに景観まちづくりのご協力をいただきたいと思います。まずは身近なところを散歩して、皆さんの考える「まち遺産」を探してみませんか？

