

私が選んだ今年の漢字

題字協力・函館西高等学校書道部



想
コロナの収束とともに、人と人が
想い合う優しい世界であってほし
いと願った1年。
おの内科呼吸器内科クリニック
院長 小野 貴広

礼
今年は団員皆さんで
色々な経験をさせて頂き、周りの人達に感謝の
気持ちを込めて御礼の礼です。
30代 AEC吹奏楽団

撫
愛猫2匹を撫で、そして
ストレッチして自分を撫
でました(ΦωΦ)
40代 つくし



学
これまでにない経験ができ、今後に
役立つことを学べた年でした。
函館大谷高等学校
自転車競技部 中石 湊

米
帰山農園の米
ゆきさやかと
日本酒ましろ
をきっかけに会い、た
くさんの良縁に恵まれ、
イベントという大きな経
験をさせて頂いた『米』
の一年でした。御縁に
感謝しつつ新しい年を
迎えたいです。
50代 まりさん



節
沖縄本土復帰50年、日中国交正常化
50年、鉄道開設150年、僕50歳。節目。
医療法人社団 たんだ泌尿器科
理事長 田崎 雅敬

繋
Twitterを始めてたくさん
の方と繋がる事が出来てたくさ
んの優しさをもらいました♡
30代 シャロームイン2中の人

食
道南の函館の
美味しいに
いっぱい出
逢って、いっぱい幸せを
感じて、美味しいを通じ
てみんなでほっこり楽し
く仲良くこれからも生き
ていきたいから。
40代 KIZUNA

縁
たくさんの人と縁のあった
年だった。もちろん青いほす
とさんとも。
公式設定6000歳 南野雪花

進
コロナ流行から足踏みばか
りで何にも出来なかつたけ
どまた新しい事業で走り出
した年でした。
40代 てつまるケータリング函館

星
星はフランス
語でÉtoile
エトワール。
スター・花形・人気者と
言う意味。2022年は函
館で綺麗に輝く星を沢
山見る事が出来ました。
そして表現者として
星を目指した濃厚な一
年。この星を求め続け
る訓練は2023年に続
きます！
40代 まみちゃん

縁
生産者や開発し
商品化した方々、
販売者やキッ
ンカー色んな方々と縁を
作れた年だから。
50代 はるなっちょ

挑
初めてのイベントやLiveに
たくさん挑戦した。
30代 函館社会人吹奏楽団Andante

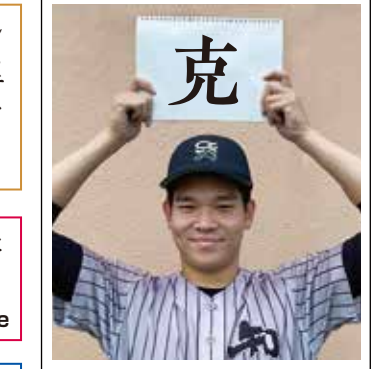
夫
結婚して彼氏さんから旦那さん
になっても変わらず優しい旦那
さんと幸せな一年間だったから。
30代 ちか

謝
今年1年、本当にいろんな方
に助けられ 活躍の場を与え
て頂き感謝でしかないです！
40代 パルーンパフォーマンスキック



繋
日々の繋がりの中で、自分出来るこ
とを考え行動した年でした。
フィットアップ/モバイルフィット
代表 森田 拓也

熱
コロナ感染の発熱、北京五輪
や大谷選手の活躍に熱狂。
40代 よつばさつき



克
どんな場面でも、自分の力を発揮し
て相手に打ち克つことができた。
北海道知内高等学校
硬式野球部投手 坂本 拓己

勉

資格取得に向けて勉強に励んだ1年間。
30代 s39



旧友との再会や、繋がりが新たな繋がりを生んだ1年でした。
はこだてセカンドスクール
塾長 山崎 藍

再

イベント開催などコロナ禍以前のように再び動き出したから。
30代 だかし屋ささき商店店主

始

「道南ご縁づくり」イベントを始められた年となりました！
40代 赤杉朋憲



コロナ禍の中、リピーターさんが増えてお客さんとの繋がりを実感した1年でした。
おそうじ本舗 函館昭和店
代表 櫻井 政希

縁

イベントを通じて多くの人とのご縁ができたから。
20代 クミコ

迷

コロナがおちついたと思っただがまた流行、迷う判断。
50代 はれ子元氣

推

推しは尊い!!
40代 Kubota



私は今年も「健」を選びました。いまだにコロナ禍ですが、皆様が健やかであるよう祈りを込めて。
一般社団法人スターライフ
代表/理事 星 博章

還

イベント復活、にぎわう観光地など、函館の日常がやや還ってきた。
50代 函館イベント情報局編集長

病

昨年末から母親の認知症に始まって、病に振りまわされた1年でした。
50代 オカメ母ちゃん



仕事でもプライベートでもいろんな意味で激動の1年でした。来年はさらに激動します！
チームマツダ行政書士法人
社員 松田 聡

満

外に食べに行く事が増え、今年は食べて食べて満腹で心も身体も満たされたので今年の一字は【満】最近またコロナが増えて来たのでこのままでは行動が制限されそう。
40代 Oいのを焼いている菜々

水

大雨・洪水など「水」の被害が印象深い1年でした（「火」じゃないのかよ！というツッコミお待ちしております）。
30代 渡辺リリオ

誕

初めての子供が生まれて育児に奮闘した年だから。
20代 きら

音

ピアノ、オーケストラ、オペラ、フラメンコなど、これまで経験してこなかった音にたくさん触れた1年でした。
30代 hanクラ

感

感染・感じ・等等感じる事が多い1年でした。
60代 クーンさん

笑

同名の旅館で手相鑑定をさせていただき、そこから新たなご縁が大きく広がったから。
40代 ふわりあん



二輪免許取得、サウナ、歯科など朝活に励みました。
本を読まない人のための本屋ワンダフルワールド！
店主 上村 佳樹

膝

仕事中に走ったら半月板を損傷した。
30代 ぶにぶにさくらもち



大変な時期だからこそ、何事も楽しむことを心がけました。
MS北海道株式会社
Hosta室長 成迫 賢太

Lunch

慌ただし季節こそ焼肉でスタミナ補給 一心亭函館広野店



おいしい焼肉が楽しめる、メニュー豊富なファミリーレストラン。10種類あるランチセットの一番人気は「一心亭おすすめランチ」(1,428円)。焼肉、麺、ご飯を、それぞれ3種類から1つつつチョイスできる大満足のボリュームメニュー。また、平日限定の「ラッキーランチ」(854円)は、週替わりで2種類のメニューから選べるお得なセットで、こちらも見逃せない。平日11時30分～L014時30分、17時～L021時。土・日曜、祝日11時30分～L021時30分。無休。P有。

●函館市広野町5-2 ☎0138-32-8929

家食

皮はモチリ餡はジュワっと手作り餃子 虎の星ギョーザ

中島康売に餃子屋さんがオープン。道産粉で手作りする皮はモチリとした食感。また、地場産の野菜をたっぷりを使用した餡は、粗挽き肉も入っていてヘルシーかつジューシー。「餃子」(テイクアウト6個420円～)のほか、「しそ餃子」「水餃子」「スープ水餃子」などがあり、予約制でニンニク無しにもできます。生餃子も販売しているので、自宅で焼いて食べたい人にもおすすめ。タレは自家製の酢醤油、梅ダレ、みそダレから選べます。11時～15時、17時～19時。日曜休、月曜不定休。P有。



●函館市中島町26-16 ☎0138-83-7455

Beauty

安く、早く、きれいに毛染め スマイルカラー函館テーオー店



全国展開するヘアカラー専門店「スマイルカラー」は、安く、早く、きれいに毛染めをしたい人におすすめ。特に白髪染めには定評があり、自分では難しい後ろ側の髪も、美容師のテクニックでムラのない仕上がりに。また、安心安全なヘアカラー剤を使用し、しなやかな髪へと導きます。所要時間は約55分(セルフプロの時間を除く)。料金は各シャンプー込みで「全体染め」(2,980円)、「根本染め」(2,480円)、各初回1,980円、「部分染め」(1,100円)。受付10時～18時。予約優先。予約は店頭のタッチパネルまたは「毛染めの窓口」で検索。

●函館市梁川町10-25 ☎0138-85-6261(電話予約不可)

HEAD LINE -ヘッドライン-

年末大掃除キャンペーン!

おそうじ本舗 函館昭和店

来年1月5日まで「年末大掃除キャンペーン」を実施中です。期間中に全メニューの中から9,000円以上の依頼をすると、プロも使っている「お掃除グッズ」(1,760円相当)をプレゼント。グッズ内容は引き算のおそうじ術(冊子)、強力電解水クリーナー(300ml)、ワイピングクロス(2枚)の3品。申し込みが期間中であれば、おそうじが期間外になっても対象となります。



1年の汚れを落としたいこの時期は、カビ、水アカ、皮脂汚れなどを汚れに合わせた洗剤でキレイにする「浴室クリーニング」と、ファンやフィルターなどを分解して徹底的に洗浄する「換気扇クリーニング」(各16,500円)が人気。ほかにも、手の届かない場所やなかなか取れない汚れなど、プロの掃除に任せてスッキリしませんか。見積もり・相談無料。徹底した衛生対策に取り組み作業を行います。要望に合わせて女性スタッフ対応。各種クレジットカード利用可。電話受付8時30分～19時30分。12月31日～1月3日休。

●函館市昭和3-24-18 ☎0120-910-362

ドクターの健康コラム

がじんしんち 雅人深致 ～ふれあって優しさ～



たんだ泌尿器科

理事長 函館市宮前町30番17号
田崎 雅敬 ☎0138-45-7366

年をとるほど時間が経つのが早くなる法則

気がつけばもう年末。今年も1年あっという間に過ぎました。

年をとる毎に時間の流れが早くなっていくように感じます。この時間感覚の変化には、実はジャネーの法則という名前が付いています。人生経験



や感情の変化などで時間の感じ方が早くなるというもの。1年の流れを何度も経験して終わりの予測がつくようになり1年が短く感じるようになるのです。逆に、経験したことのない新しいことをすれば時間が長く感じることもあります。

来年は何か新しいことに挑戦してみましょう。そうすると毎日がもっと充実した1年になるかもしれません。

障がいを持つ人の日中活動を楽しく支援

生活介護しずく



「しっばいしてもいいんだよ、ずっと一緒に、くふうしながら歩いて行こう」の理念のもと、アートホームな雰囲気の中で障がいを持つ人の日中生活の支援を行う施設。利用者は食事や入浴のほか、ラジオ体操や散歩などの運動、日中活動の充実を目的とした創作的活動、および販売用の作品を制作する生産活動などを行います。また季節によりプール遊びや雪遊び、誕生会やクリスマス会などのイベントも楽しむことができます。利用対象は18～64歳の障がいを持った人。毎週月～土曜の10時～16時の間、スタッフの手厚いサポートのもと、各自のペースで様々な活動を行います。送迎有。8時からの早朝支援、16時～21時の延長支援相談(この時間帯の送迎不可)。施設には季節に合わせた利用者の作品が飾られており、温かな雰囲気にも包まれています。1人ひとりの「できること」に合わせた支援を行うことに力を入れているそうなので、まずは相談してみたいかがでしょうか。

●函館市堀川町30-11

☎0138-76-8782



冬も安心！ 訪問型スマートフォン指導

フィットアップ



自費型リハビリで幅広い層をサポートする「フィットアップ」では、65歳から始める訪問型スマートフォン指導サービス「モバイルフィット」が大好評！

「どこに触れていいのかわからない」「教えてくれる人がいない」といった高齢者の声に応えて開始したこのサービスは、代表の森田拓也さんが自宅や施設など、利用者の希望する場所を訪問し、1人ひとりのペースに合わせて指導。「緊急時に連絡が取れる

と思うと安心して暮らせます」「自宅に来てもらえるので冬も続けられます」「外出を控えたい時もスマホでコミュニケーションが取れるようになりました」と喜ばれています。指導料は1カ月定額10,000円(訪問は月4回まで)。メールやLINEでの質問は何回でも可。詳しくはお問い合わせを。

マンツーマンで運動に特化したリハビリを指導する「完全自費型4坪デイサービス」と「自費型訪問リハビリ」についてのお問い合わせもお気軽にどうぞ。

☎090-1644-5880



元気なうちに親子で話し合いを

一般社団法人スターライフ

「頼れる身寄りがない」「親族に負担をかけたくない」といった高齢者や障がい者に「終身家族代行支援」を行っている「スターライフ」。

道南エリアに住む高齢の親について、遠方に住む子供から相談を受けることも増えているようですが、様々な事情により親と一緒に暮らすことや、近隣で暮らすのが難しいケースもあります。一例として、遠方に住む息子は「親が高齢になったら呼び寄せて一緒に暮らそう」と考えていましたが、親が病気になってしまい、長時間の移動に耐えられない状態になってしまいました。息子が函館にUターンして親と暮らすのが理想ですが、病気などでそうもいなくなる場合もあります。親子双方が元気なうちに、今後の暮らし方についてしっかりと話し合ってください」と、代表の星さんはアドバイス。相談は無料。自宅まで訪問可能。支援内容などが分かるパンフレットは電話で請求、または函館市役所、亀田支所、湯川支所の映像広告付近に常備しています。

●函館市山の手2-44-4

☎0138-83-2312



オリコン顧客満足度No.1のパナソニックリフォームクラブ

小野寺住設



創業97年の「小野寺住設」が運営する「パナソニックリフォームクラブ」は、2021年オリコン顧客満足度調査において、戸建リフォーム総合ランキング第1位を獲得。現在、50万円から最大500万円まで5年間(60回)金利0%の「安心リフォームキャンペーン」を実施中です。

同店が手掛ける工事は多岐にわたっており、新築、リノベーション、水まわりリフォーム、外壁張替、屋根塗装などを、相談から施工完了まで一括して請け負っています。また、美原交差点前にある店舗ショールームでは、ユニットバス、システムキッチン、トイレ、稼動IHクッキングヒーター、外壁パネルなど各種住宅設備の実物を展示中。さらに「車に車検があるように家にも定期点検が必要」と、パナソニック住宅健康診断の「家検」を、通常33,000円のところ無料で行っています。「家検」には住まいが「長持ち」「価格を維持」「維持費削減」「安心な暮らし」の4つのメリットがあります。

詳しくはYouTubeの家検動画をご覧ください。

●函館市美原3-1-5 ☎0120-750-750



ライター/ジッポの買取り強化中!!!

ハーレーダビットソンやダンビルなどなど。



ライター壊れていなければ買取りいたします。とりあえず店頭まで...

メッキの中に18金も多数? メッキも査定。高額買取り続出!!

※お品物とご一緒にこちらの広告を提示していただいた方のみ有効。※他券との併用不可、当店のみでご利用可能。※おひとり様1回限り有効

テレホンカード 50度数 350円で買取り!!!

ブランド品&貴金属 買取り強化中



買取店 わかば イオン湯川店 北海道公安委員会 1231130001518号

所 函館市湯川町3-14-5 イオン湯川店1階 休 年中無休 時 10:00~19:00 ☎080-7849-7139

※ご契約の際、ご本人確認書の提示が必要です。 ※18歳未満の場合保護者の同意が必要となります。

写真投稿

今回のテーマは、**来年の干支 卯** (3)

写真提供・バルーンパフォーマーキック▲

投稿者・こったん 投稿者・うさぎのひまり (anan)

投稿者・ぼんさく 投稿者・ひまり

投稿者・綾瀬 投稿者・SBS

投稿者・おとめ 投稿者・茶々

投稿者・べべたろう

投稿者・もなかちゃん

投稿者・スキヤマ

投稿者・おはぎ おこげ

投稿者・ハムビヨン999

投稿者・ひめ

投稿者・ハムビヨン999

投稿者・モフモフ

投稿者・ハムビヨン999

投稿者・もふのすけ

卯年にちなんで、ぴよぴよと飛躍する1年になりますように!!

忘・新年会予約を受付中

函館湯の川温泉 海と灯



1年間の労をねぎらう忘年会。また、新年を迎えたことを祝い、家族や仲間と、新しい1年への豊富と期待感を分かち合う新年会。

「函館湯の川温泉 海と灯」1階の食事処「雲波」では、そんな年末年始の集まりに利用できる「忘年会プラン」の予約を開始しました。

お祝いの席にぴったりなこのプランは、料理に90分の飲み放題が付いて1人7,000円。利用は4人～。飲み放題の内容はビール、焼酎、ワイン、日本酒、ソフトドリンク。プランの提供は1月31日までで、時間は17時30分～最終受付19時(21時クローズ)。3日前までの要予約。この時期だけの特別プラン・特別価格となっていますのでお見逃しなく!

日本料理の繊細さを大切にされたこだわりの和食、厳選した函館近郊の食材や旬の恵みを使った逸品など、料理長が腕を振るうホテル自慢の料理で、華やかな年末年始のお祝いを!

●函館市湯川町3-9-20
☎0138-57-5390 (代表)

ミシンのメンテナンスは大丈夫ですか?

越野ミシン商会

「久しぶりにミシンを動かしたら故障した」という経験がある人はいませんか?

ミシンの点検、修理、販売を行う「越野ミシン商会」の代表・越野健二さんは、「しばらく使っていないミシンは潤滑のためのグリスが固まっていて、そのまま動かすと焼き付けてしまうケースがよくあります。冬場は気温が下がって空気も乾燥するので、より注意してください」と話します。また、ミシンは長く使っていると糸がからんだり切れたり、目飛び、針折れ、布を送らないなどの不具合が起きることがあります。「必要な時にそんなことが起きないように、いつも使っているミシンも、定期的に専門業者にメンテナンスしてもらうのがおすすめです」とも話しています。機械はしっかりメンテナンスすることで長く快適に使えるもの。ミシンも例外ではありません。同社は、点検、修理は電話1本で出張対応。依頼電話の際に「青ぼ見た」で出張料5,500円が3,630円に! 日曜、祝日休。12月29日～1月4日休業。

●函館市大手町12-5 カサドール駅前303号
☎0138-27-6105 ☎090-8638-9844



函館市プレミアム付商品券使えます!

第一住宅設備

地元企業として地域貢献、地域活性化を最優先に業務に取り組んでいるという「第一住宅設備」は、12月スタートの函館市プレミアム付商品券の登録店となりました。コロナ禍ということもあり、自宅のリフォームを控えていた家庭も、住まいの悩みをこの機会に相談してみませんか。

各種リフォーム工事(外装工事、内装工事、キッチン交換、ユニットバス交換、トイレリフォームなど)はもちろん、気になっていてもどこに頼んでいいのかわからず悩んでいた水まわり各種修理(蛇口の水漏れ、排水の流れが悪い、温水洗浄便座の故障など)、買い替えをしたいと思っ

ながらタイミングを逃していた各種設備機器設置(エアコン、ボイラー、照明器具、換気扇、洗面台など)といった、さまざまな工事に利用することができます。さらに、1月末までの契約で各種メーカー希望小売価格より40%～60%引きとなるお得なリフォームキャンペーンも同時開催中!

詳しい内容は電話またはウェブサイトを確認できます。「ぜひこの機会にご利用お待ちしております」とは同社スタッフ。

8時～19時。各種クレジットカード利用可。リフォーム低金利ローン利用可。年中無休。

●函館市千代台町29-15 ☎0120-222-592



特別な地酒が味わえるお年玉セット

五稜乃蔵



函館の地酒としてすっかり定着した「五稜」。亀尾地区の酒米を中心とした道産米と、松倉川水系の水を使用した酒は、飲みやすく函館の海産物

とも好相性と評判。米の香りもふくよかな「純米」(1,430円)、すっきりと上品な「純米吟醸」(1,980円)、華やかに洗練された「純米大吟醸」(3,410円)があり、このうち純米吟醸は、10月に行われた「北海道米でつくる日本酒アワード2022」で、日本酒初心者が選ぶ「初心者部門賞」に輝いた。「これを機に、日本酒未経験の方にもぜひチャレンジしてみしてほしい。日本酒のイメージが変わるはず」と担当者。五稜乃蔵併設ショップの年内の営業は12月31日(土)13時まで。年始は1月3日(火)10時から初売りをスタートする。目玉商品の「新春お買い得セット」(5,000円、10,000円、各数量限定)は、地元亀尾産の新米を使用したショップ限定の生酒を先どりで味わえる特別仕立ての1本のほか、オリジナルグッズなどが入ったうれしいセット。新しい年の始まりを、郷土の美味しいお酒で祝っては、10時～15時30分。月曜休。P有。


●函館市亀尾町28-1 ☎0138-84-5177



勝手に応援!!

書に向き合う仲間と共に成長を

函館西高等学校書道部



校舎から望む美しい景色を通して感性を養い、書に向き合う14人の部員。モットーは「同心協力」。心をひとつに協力して、展覧会や大会、書道パフォーマンスに向けて取り組んでいる。「仲間と絆を深めながらお互い成長できるところが部の魅力です」と部長の木村碧さん。1人ひとりが一歩ずつ成長を重ねる中、阿部光玖さんが北海道代表として全国大会の切符を手にした。代表に選ばれてから3カ月、阿部さんは毎日6時間以上作品制作に励み、全国大会で特別賞を受賞。「この経験を通じて、顧問の先生や部員みんな、家族など周囲の大切さに気が付きました」と話す。北海道書道展で秀作賞を受賞した日隔ひなたさんは「努力の成果を発揮できて輝いた年になりました」と話し、「輝」という文字を記した(=写真)。部の今後の目標は、個人の技術向上のほか、より絆を深めて作品制作や書道パフォーマンスに活かすこと。墨の香りが立ち込める教室で、部員達は熱心に筆を走らせる。

心の代書屋 松田 聡



マシ 本気談
— 本気と書いてマジ —
困りごと、悩みごと、各種相談 60分約げ銭 電話にてご予約ください。

チームマツダ行政書士法人 社員 松田 聡
函館市杉並町13-12 ☎0138-33-4675

自己意思

行政書士の松田です。今年もついに年末を迎えました。

行政書士法人となり初の年越しになります。今年を振り返ると、公私ともにタタシたいてい感があります。

私の母親ですが、急激に体力が落ち、歩行も難しくなってきました。

ところが、頭はしっかりしており、そのためか、母親自身常に葛藤しているのが手に取るように分かります。

自宅内で歩くことが儘ならない状況であっても家族には迷惑をかけたくない。けれども、

思うように体が動かない。私として、いその事、施設のお世話になってもよいのではないかと、けれども、それを押し付けることは出来ず、葛藤しています。

私や家族が仕事で家を空けるにしても、それを理由にどこかへ追いやることは、母親自身の意に反することになり、それはそれで避けなければなりません。あくまでも、母親本人の意志を尊重しなければなりません。

本人から「そろそろ家で食事をすることも大変だし体が思うのままにならないから、どこか探して欲しい」と言われた時に、いよいよ採擇せよというわけです。

本人の意思確認をせず、あるいは本人から何らかのリンクエラストがない限り私は動くことは出来ません。

最近、関東に住む妹が母親の顔を見るため帰省した際、家族会議を開き、今のつらさ、母親の希望や気持ちを聞くことが出来ました。

ひとは、もし食事の摂取が困難になった場合、胃ろうをすることはどうか、ひとは、誤嚥や嘔吐まりなどを防ぐ意味で、ミキサー食を希望

するかと、な、頭がかりかしているうちに本人の意向を確認しました。

すると「胃ろうは絶対嫌い。ミキサー食は絶対に嫌だ。食事や喉を詰まらせて、肺炎になっても最後の最後まで入らしてくれ。死んでいいから」と本人の口から聴きました。

これは家族全員で涙しながら聴き入りました。弱々しい話ですが、年寄りらしい、プライドが高く非現実的な話もあり、加えて自分に都合良くないことは、その話しが聴かえなくなるという都合が悪いことばしばしばです。

そうは言うものの、あくまでも自己意思を自ら決定することが当然で、私達の都合で振り回すことは絶対に避けなければなりません。

そんな中、間もなく六人目の孫が誕生します。気持ちが行ったり来たりですが、これが生き生きとを感ぜたい。

今年最後の：今年も多くの皆様とお会いすることが出来たことに感謝申し上げます。

来たる明年も皆様とご一緒できることを祈念申し上げます。引き続きよろしくお願い申し上げます。

感謝

Present

このマークが目印! ▶

プレゼント

公益財団法人函館市文化・スポーツ振興財団 提供
HAKODATE WINTER JAZZ FESTIVAL 招待券.....ペア5組様 (P7掲載)

ハガキで応募

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、紙面に対する感想などを書き添えてご応募ください。

送付先 〒041-0801 函館市桔梗町379-27
株式会社青いぼすと 12・23プレゼント係

Webで応募

右の2次元コードからご応募ください。

応募締切 2023年1月4日(水)必着

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

いただいた個人情報はプレゼントの発送と、個人を特定できない記述で紙面作りに使用する場合があります。

医療法人社団健和会 函館おおむら整形外科病院

●函館市石川町125-1 ☎0138-47-3300 <http://www.ohmura.or.jp/>

347

Healness & Wealness

感染症に負けない! フレイブル予防!

リハビリテーション課 むとう あやと 課長 武藤 綾郁

新型コロナウイルス感染症の新規感染数は増加や減少を繰り返しており、今年冬の季節性インフルエンザの同時流行も叫ばれ、また油断はできない状況かと思われ。昨今、コロナフレイルという言葉も耳にしたことがある方はどのくらいおられますでしょうか。感染症を避けようと思えば、閉じこもり、なんとなくテレビを眺めて座っている時間が長くなったり、食事をつい簡単なものや済ませる日が増えていたり、買物に出かけるのも億劫になってくるかもしれません。フレイブルが始まっているかもしれません。

高齢者には感染症の危険性だけではなく、自衛生活による健康への悪影響が懸念されます。その中でも「動かないこと(生活不活)」により高齢者のレイブル(筋力や認知機能、社会とのつながりが低下した脆弱状態)が進むことで、体の抵抗力が低下し感染症が重症化しやすい、要介護状態に陥る可能性もあります。筑波大学の研究グループが約900人の高齢者を対象に行った調査では、2020年1年間に16%の人が新たにフレイル状態になりました。一方で、同じような年齢や状態の人が、2015年にどれくらいフレイルになったか調べたところ11%でした。つまり割合が約1.5倍に拡大したわけです。

東京大学の研究機構の調査では、高齢女性46人を対象に外出自粛による筋力の低下を調べたところ、握力は52%と半数余りの人が低下しており、腹筋や背筋などの体幹筋量が低下していた人は全体の87%にのぼっていたとのこと。

フレイルを予防して、生き生き過ごすためのポイントが3つある(3C)とご紹介いたします。「ちよいと足(食・口・腔)ちよこちよこ動く(運動・支え合い)社会参加」です。ちよいと足は口腔ケアです。生活全体の不活発は口にも影響します。会話の機会が減ると、あまり「口」を使わない生活が続くとオーラルフレイル(口の働きの低下)になってしまっている可能性があります。オーラルフレイルは感染症のリスクを高めます。唾液には細菌やウイルスから身体を守る効果がありますので、唾液を分泌しやすくするための「食前の健口体操(顔面や舌の体操)」と「食後の歯磨きや義歯磨き」を習慣にしましょう。ちよこちよこ動くについては、テレビ番組の合間に、何かに掴まるもよいので片足立ちやスクワットなどの「ちよいと筋力」や座りたままでできる片手ずつフーパーを交互に行うフーパー切り替えハンチなどの「ちよいと脳トレ」などがお勧めです。支え合いとは、いつもの一線にちよいと足す。感染防止の影響で、地域や趣味の集まりなど人の繋がりを持てなくなっています。不安になりやすいこんな時こそ、家族や友人、隣人の繋がりを切らさないことが大切です。フレイブルは「社会との繋がりを失う」ことが最初の入り口と言われています。友人や家族とメールや電話をしたり、人とのかかりを切らさないように意識してみよう。

行動制限が解除され、人の動きも活発になってきています。改めて感染対策に意識をおこす「健康な生活を送りましょ



函館山ロープウェイ

延長営業



「函館山ロープウェイ」が大晦日、営業時間を延長して運行。2023年のスタートを函館山山頂で!

12月31日営業時間: 10時~翌1時(上り最終0時30分、天候により運行中止の場合有)
料金: 大人 往復1,500円(中学生以上)
小人 往復700円

【問い合わせ】

函館山ロープウェイ株式会社
☎0138-23-3105



第193回 寒中みそぎ祭り

催し

4人の行修者が佐女川神社にこもって昼夜問わず水ごりを繰り返し、1月15日に御神体を抱いて厳寒の津軽海峡に飛び込んで、その年の豊漁・豊作を祈願する伝統行事。14日には提灯行列や花火の打ち上げも予定。



写真: 木古内町提供

期間: 1月13日(金)
~15日(日)

会場: 佐女川神社、みそぎ浜、みそぎ公園
【問い合わせ】木古内町産業経済課
☎01392-2-3131



HAKODATE

WINTER JAZZ FESTIVAL

催し

地元ミュージシャン「ゆいゆう姉妹」「Harbor Light Jazz Orchestra」「C'est Bon」と、4年ぶりのゲストとして、東京から川村裕司さん(サクソ)が出演。

日時: 1月29日(日)
13時15分開場
14時開演

会場: 函館市芸術ホール
入場: 全席自由 一般2,000円
ペア券 3,500円
25歳以下 1,000円

【問い合わせ】函館市芸術ホール
☎0138-55-3521



函館市民スケート場

催し

1月2日(月)10時から、先着400人に「初すべりお年玉プレゼント」(幼児~中学生対象)。1月15日(日)と22日(日)は「イベントデー」で、11時から景品付きゲームを実施(幼児~一般対象、各日先着200人)。2月11日(土・祝)は「感謝デー」(幼児~一般対象)として、10時から先着400人に来場者プレゼントを用意。要スケート場使用料。



料金: 小・中学生 1回券200円
高校生 1回券300円(中・高校生は要学生証)
一般 1回券600円

貸靴: 1回400円
●函館市金堀町10-8
☎0138-54-5233



深海フィロソフィア

催し

函館を拠点に朗読や演劇などの活動をしている坂口久美子さんによるソロパフォーマンス。決して幸福とはいえない、人生をものがき苦しんだ女の苦節を綴る、芝居あり、ダンスあり、映像ありのステージ。



日時: 3月4日(土)
16時開場 16時30分開演

会場: 函館コミュニティプラザGスクエア
入場: 全席自由 2,000円(限定20席)

【問い合わせ】
☎080-3231-3252(坂口)



函館社会人吹奏楽団 Andante

募集

2014年2月の設立以来、明るく楽しくをモットーに、素敵な音楽づくりを目指し活動している社会人吹奏楽団「Andante」が、新規団員を募集中。おもな活動は演奏会への参加や慰問演奏、交流を深めるセッションなどで、現在は20~50代が在籍。募集は18歳以上。練習は毎週月・木曜の19時~22時で、毎回参加できなくてもかまわない。入団申し込み、また詳細は右記2次元コードのいずれかからアクセスを。



発行/株式会社青いぼすと

〒041-0801
函館市桔梗町379-27
TEL 0138-84-1002
FAX 0138-84-1728
MAIL info@aopos.jp
URL aopos.jp

発行人・編集人 熊谷貴典
副編集長 平井由佳
副編集長 坂本麻衣
ライター 花輪志保里
ライター 安沢ともこ
編集補助 土田葉月
配布管理 小野大樹
営業 工藤ひとみ

本紙の内容は2022年12月8日現在のものです。

次号予告 2023年1月13日号 お年玉プレゼント特集

編集後記

1 私が選んだ今年の漢字

青森・八戸で浅田真央ちゃんのアイスショー、札幌で古代エジプト展ほかに、もフランコ、バレエ、落語、ピアノ、三味線、音楽、オーケストラなどなど、コロナでここ数年我慢してきた舞台もろもろを堪能した1年、というわけで今年の漢字は「観」。

のつぎきならない理由で突如北見市まで運転することになった今年の夏。過去最高の運転距離が八雲町までという私が北見市まで、さすがに日帰りはあきらめて泊りして早朝から函館に向かいました。これが今年1番の思い出というわけで今年の漢字は「北」。(まじ)

運命の出逢いは、突然です。「この子にする!」と娘が猫を飼うことになり、私は猫のおばあちゃんになりました。それからというものの、花瓶を割られても、ぬいぐるみをスタボロにされても「かわい!」しか出てきません笑。というわけで、今年の漢字は「猫」。(B.P)

私の今年の漢字は「跳」。増えたり減ったり、の感染状況の中、ためらいつつも新しくチャレンジしたことや復活したことなど、どれもやって良かったと思ふことばかり。時には思い切った跳んでみるのも大切だと感じた1年でした。皆様どうぞ良いお年を。(ヤス)

今年の漢字は「新」。昨年まで学生だった私が新社会人になり、新しい環境、新しい人との出会いがありました。新体験づくしに苦戦した事もありましたが、周りの方々に沢山助けられました。色々な経験ができて、嬉しさと感謝の気持ちでいっぱい1年です。(ツチ)