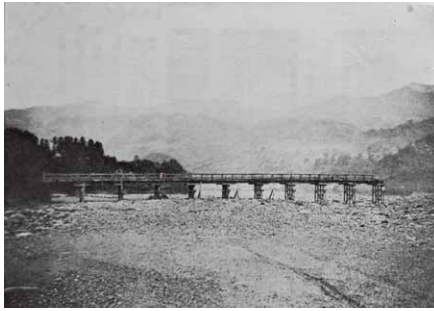


君が原橋

現在、昭和村から沼田市内に通じる道は万延橋、二恵橋、君が原橋、久呂保橋の四橋がとりもっている。そのうちの君が原橋は旧久呂保側の人たちにとって沼田の町に行く際の重要な橋である。現在の橋は、昭和六十年に着工し平成四年に完成した鉄筋コンクリートの新橋で、川面からは高さがあり大水が出てもなにも問題なく通行できる橋となっている。

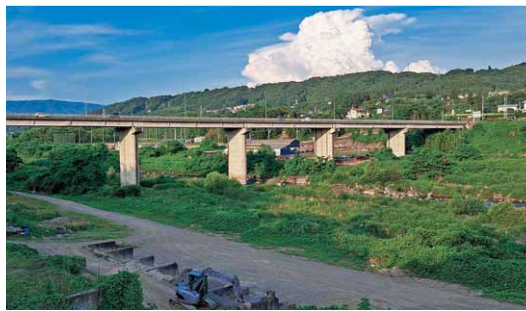
以前はコンクリート製ではあったものの車道部分が水面から三メートル弱しかなく大水が出た時には度々通行できないこともあった。それ以前は丸太を組み合わせた木橋やオートバイや自転車やオートバイが通れるぐらいの吊り橋だった。



昭和23年に架け替えられた木橋だがその年の台風後の大水で約半分が流失された。



昭和23年の流失後は簡単な吊り橋となり20年利用された。昭和43年より永久橋となる。



平成4年念願だった歩道付きの全長240mの橋が完成。昭和ICが出来てからは交通の要所となっている。

台風の後などは必ずといっていいほど通れなくなり、大きな台風の後には大水では幾度か流されてその後架け替えられていた。

参考 村誌久呂保

昭和村ボランティアガイドの会

事務局次長 倉澤 新平

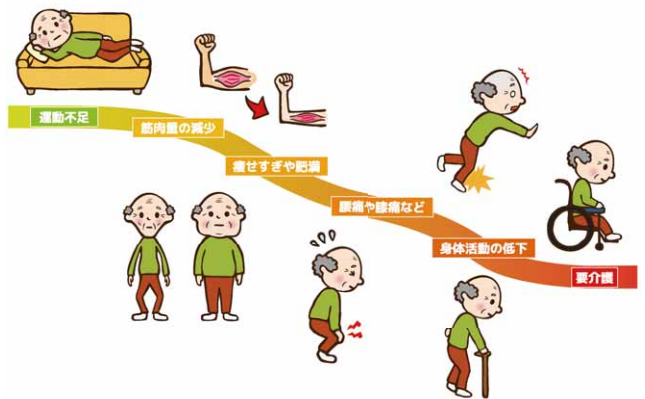


地域包括支援センターだより

夏のフレイルにご注意ください！

フレイルとは？

「加齢によって筋力や体力が衰え、家に閉じこもりがちになり社会とのつながりが減少した状態」のことです。夏バテがそのままフレイルにつながってしまうことも少なくありません。



フレイル予防の3つのポイント

◆水分不足・低栄養を防ぐ

特に水分が失われやすい運動後・入浴後・睡眠後も、意識的に水分補給を行いましょう。また、バランスの良い食事を摂り、基礎体力と免疫力を低下させないようにしましょう。

◆運動不足を防ぐ

比較的気温の低い早朝に体を動かすなど、運動を毎日の習慣にすることが重要です。また、血行促進・リラックスのため、湯船に浸かることも効果的です。

◆社会参加・交流不足を防ぐ

自治会、ボランティア、ふれあい・いきいきサロンなどの活動に参加してみましよう。家族や友人と電話で話す、近所の人と会話やあいさつなどを交わしてみましよう。



問合せ 地域包括支援センター ☎20-1126

