



あい ふれ ❤ しらすな

No.16

令和4年7月号

白砂まちづくりセンター発行

699-3222 浜田市三隅町折居 883

0855-32-1288(Fax:0855-32-2517)

Mail:shirasuna-k@ofc.herecall.jp

はまだっ子共育推進事業 わくわく白砂！収穫祭夏 梅狩り!!



吉浦集落のみなさん、お世話になりました。



6月11日(土)ふるさとへの愛着を育む事業として、吉浦の梅の収穫体験をしました。吉浦集落には約40年前に地域の方が植えた梅の木が30本程あり、毎年きれいな花と沢山の実を付けます。この日は小雨模様でしたが、たくさんの梅の実を前に小雨なんてなんのその。親子26人で35kgの梅を収穫しました。山岡千代美さん(吉浦)にレシピを紹介していただき、おうちに持ち帰った梅が、どう調理されたのか楽しみです。(山岡さんに作って頂いたレシピ集はセンターにあります)

みすみっ子Night☆

三隅地域まちづくりセンター連絡会 連携事業

井野におばけがやってくる！

今年の夏、6まちづくりセンターが共同して一夜限りのお化け屋敷を開催します。

日時：8月20日(土) 17時～20時

会場：井野まちづくりセンター(入場無料)

対象：中学生以下の子どもさん(保護者同伴)



ドキドキ！わくわく!!ちょっと怖いけど、きっと楽しい！

参加希望の方は、学校等から持ち帰ったチラシの

二次元コードからアクセスしてお申し込みください。

【問合せ】白砂まちづくりセンター 32-1288

地域学習支援事業『マナビイみすみ』

三隅中学校の生徒を対象に、定期テスト前の期間に、自学自習の場所を提供し、放課後学習を支援します。

場所：三隅図書館他

参加費：無料



※開催日等、中学生への案内は学校を通じてチラシをお配りしています。

白砂まちセンも応援しています！

白砂地域福祉推進協議会



5/21(土)白砂地域福祉推進協議会の総会と、浜田市社会福祉協議会による福祉委員研修が行われました。

今年度は第3次小地域福祉推進計画に添って、まちづくり委員会と共同しサロンを開催します。フレイル（虚弱）予防の為に出掛ける居場所をつくり、ゆるやかなつながりが心と体の健康になるように、気軽に参加できるサロンを目指します。

サロンについてご意見や、ご希望があれば白砂まちづくりセンターにお寄せ下さい。

一緒にすっきり、
楽しい時間を
過ごしましょう！



どなたでも
参加できます！
お誘い合わせて
おいで下さい。

白砂まちづくり委員会 すっきりサロン

日 時：7月21日(木) 10:00～11:30

場 所：白砂まちづくりセンター

持ち物：動きやすい服装でお越しください

笑顔と元気を忘れずに☆



指 導：塙畠早苗さん（東平原下）

内 容：簡単な体操、塗り絵やスクラッチアート、ちょっとこし茶話会
＊詳しくは、各戸配布のチラシをご覧ください*

主催：白砂まちづくり委員会 共催：白砂地域福祉推進協議会

浜田市総合防災訓練

6/5(日)浜田市総合防災訓練が行われ、東平原上自主防災会組織、吉浦自主防災会、今浦自主防災会が参加しました。有事における連絡体制等の訓練を行い、地域の防災意識の向上につながりました。



まちづくりセンター清掃

6/19(日)白砂まちづくりセンター清掃が行われました。今年度は東平原上・東平原下集落の皆さんにお世話になりました。センターまわりがきれいになりました。早朝より、暑い中ありがとうございました。



おしらせ

白砂まちづくり委員会で、ブロアーと電動トリマーを購入しました！まちづくりセンター清掃の日も大活躍でした。地域活動、ボランティア活動などの際には貸し出しますので、ぜひご利用ください！



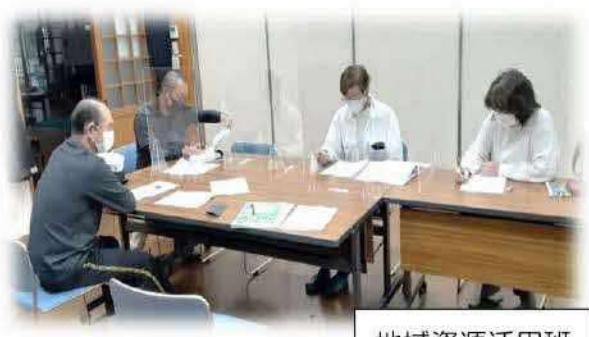
グラウンド周りの桜に枯枝が多くあり強風時に危険なため、三隅支所防災自治課に依頼し伐採して頂きました。

活性化部会 活動報告

5/14(土)地域資源活用班、6/4(土)地域課題解決班がそれぞれ開かれました。

今年度の活動について、地域資源活用班では地域資源を「平原の西条柿」「吉浦の梅」「ゆうひパークみすみ」とし、それぞれと連携、活用していくことが検討されました。

地域課題解決班では、「あいのりタクシー事業」の活用について話し合われました。白砂全体での取り組みをスタートするのではなく、一つずつ取り組んでいくことということで、一部集落での試験運行から始めることとなりました。対象の方々には、後日改めてアンケートをお配りしますので、ご協力ををお願いいたします。



地域資源活用班



地域課題解決班



保健委員会 ホウ酸団子づくり

6/18(土)保健衛生事業として、保健委員会の皆さんのが今年もホウ酸団子を作ってくださいました。各集落の常会などで各家庭へ配布されました。空の卵パックなどに絞り出して置いておくと良く効くとのこと。ぜひご活用ください！



東平原下集落 法令講習会

6/21(火)東平原下集落常会で法令講習が開催されました。三隅駐在所の青木裕太郎巡査に、交通事故についてや、直近で変更があった法令のことなどを講習していただきました。青木巡査から「法令は気付かないうちに少しずつ変わっているものもあるので、こういった機会にぜひ学んで欲しい」とお話がありました。みなさんも気を付けましょう！



4月の総会で上がっていた吉浦海岸の漂着ゴミについて、三隅支所産業建設課より、撤去完了の報告がありました。ありがとうございました。

参加者募集

三隅中学校2年生 防災学習

『マイタイムラインをつくろう』 地域ボランティアさん募集！

日 時：7月12日(火) 9:00～11:00

場 所：三隅まちづくりセンター

三隅中2年生が、有事を想定してマイタイムライン（避難行動計画）を作ります。命を守る行動について、子ども達と一緒に考えてくださる地域の方のボランティアを募集しています。

申込・お問合：白砂まちづくりセンター

浜田郷土資料館見学会

日 時：7月26日(火) 9時～12時頃

集 合：9時 白砂まちづくりセンター

参加費：無料 申込：7月20日(水)

建物の老朽化が課題とされている郷土資料館の現状を知ってもらうための見学会を、浜田市教育委員会文化スポーツ課が企画しました。興味・関心のある方はご参加下さい。



(バスで移動します)



行事と利用予定



FBも更新中！

日	曜日	予定
1	金	
2	土	口腔チェック①・淡交会準備
3	日	淡交会・グランツワ
4	月	三隅小西条柿事前学習 ナイトヨガ
5	火	
6	水	
7	木	
8	金	選挙準備のため利用不可
9	土	
10	日	参議院議員選挙
11	月	
12	火	三隅中防災学習・AtoZ
13	水	三隅小摘果体験・水墨画教室
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	グランツワ
18	月	海の日 ナイトヨガ
19	火	
20	水	ラブック号
21	木	すっきりサロン
22	金	
23	土	口腔チェック② 吉浦人権DVD研修
24	日	吉浦AED講習会
25	月	パーシモンズB
26	火	浜田郷土資料館見学会 今浦人権DVD研修
27	水	水墨画教室
28	木	
29	金	
30	土	口腔チェック③ 読書感想文講座
31	日	白砂っこ俱楽部

あとがき

梅狩り体験で採った梅を、梅酒と梅シロップにしてみました。今までにはいたくばかりだったので初めて仕込みましたが、ヘタをほじる作業が無心になれて楽しかったです(*^-^*)出来上がりが待ち遠しいです。（田城）

5月に開催した健康ウォーキングと体力測定に参加された皆さんに「反射材タスキ」と「歩数計」を参加賞として配布しました。浜田市で行っている「はまチャレ」では、歩いた歩数に応じてポイントが加算され、抽選で浜田市商品券が当たります。この機会にぜひご参加いただき、健康づくりにお役立てください！

白砂地区内のおすすめウォーキングコースにシールを貼って投票しましょう！
7月末までセンターに掲示中です！



コミナス通信【梅雨を元気に乗りきろう！】

梅雨のこの時期、湿度が上がり気圧や気温の変化が大きくなることで、内臓機能や自律神経の働きが低下したり、体の抵抗力が弱くなったりしやすくなります。

細菌感染症のひとつであるレジオネラ症は、細菌を吸い込むことで感染し、呼吸困難や肺炎に進行するおそれがあり、湿度の高い梅雨時期に患者数が多くなる傾向があります。

レジオネラ属菌は湿度の高い環境で爆発的に増殖するため、循環式浴槽や超音波加湿器・水道の蛇口やシャワーヘッド・車のエアフィルターなど、水がたまりやすく湿度が高くなる環境は特に注意が必要です。

汚れやぬめりを落とし、レジオネラ属菌が増殖しやすい環境をなくすことが大切です。

水回りの掃除や定期的なお手入れをするなど、身の回りの清潔や住環境を整えることも、元気な身体づくりのために大事なことです。

梅雨時期を上手に乗り切って、楽しい夏を迎えましょう。

(コミナス：本多瑠美子)

口腔ケア事業からのおしらせ

今年度の口腔チェックが7月から始まります。政府の「骨太の方針」に「国民皆歯科検診」の導入が検討されており、国を挙げて「お口の健康を保とう！」という動きが見られます。口腔チェックと健口体操で、健康寿命の延伸を目指しましょう！

口腔チェック日程 7月 2日（土）

23日（土）

30日（土）

8月 6日（土）



時 間：いずれも 午後 13時から

場 所：白砂まちづくりセンター

受診対象の方には、集落から検査時間の予定表をお配りしています。変更等あれば必ずまちづくりセンターまで連絡をお願いします。



あい ふれ♥しらすな

No.17

令和4年8月号

白砂まちづくりセンター発行

699-3222 浜田市三隅町折居 883

0855-32-1288 (Fax:0855-32-2517)

Mail:shirasuna-k@ofc.herecall.jp

三隅小学校3年生 西条柿の学習 摘果体験をしました!!



おいしい西条柿がたくさん実りますよーに！

今年も、三隅小学校の3年生が西条柿について学習しています。7月4日(月)、小学校で事前学習を行い、7月13日(水) 東平原上営農組合のオーナー柿園にて、摘果体験をしました。児童は初めての摘果にわくわく！した様子で、「この実はとっても大丈夫ですか？」「ここも取らないと！」と声を掛け合い、たくさんの実を摘果することができました。(ちょっと取りすぎちゃったかも！?) (笑) 秋においしい西条柿の収穫体験ができるのが楽しみですね！(*^-^*)

摘果体験の後は、オーナー園を歩いて回り、特別に灌水設備のスプリンクラーも回していただきました。初めて見るスプリンクラーの勢いに、子供たちもびっくり！

「こうして水をやることで、西条柿に元気を与えます。」と教えていただきました。

見て、触れて、体感して…充実した学びの時間になりました。

元気いっぱいひまわりが咲きました！

新生会さんが植えてくださったひまわりが、今年は花をいっぱいつけ、来館された皆さんからも「すごいね」「元気がでるね」と、たくさんのお声掛けをいただきました。暑い中、風対策や水やりに来てくださった下岡隆雄さん。本当にありがとうございました。



白砂まちづくり委員会 すっきりサロン

ふれあいしらすな8月号(2)

7月21日(木)白砂まちづくり委員会・白砂地域福祉推進協議会による、すっきりサロンを開催しました。塙畠早苗さんご指導のもと椅子に座った体操を行い、心と体をリラックスさせたあと、スクラッチアートに挑戦。初めてのスクラッチアートに、始めは戸惑っておられた皆さんですが、きれいな色が出てくるとどんどん夢中に…休憩も忘れて取り組まれました。

夏休みの小学生の参加もあり、子どもの発想に感心したり、お互いの作品を見て

『それも、ええねえ』と見せ合ったり、終始和やかで楽しいサロンになりました。皆さんの作品は、ご自宅で完成されたあとに、センターで展示させて頂きます。



浜田市あいのりタクシー
支援事業を活用しました。



ご指導頂いた塙畠早苗さん、お手伝い頂いた民生児童委員 塙畠敏明さん、まちづくりコーディネーター 本多瑠美子さん、ありがとうございました。

まちづくり 教育振興部会



令和4年度 敬老会について

今年度も、感染症拡大予防を鑑み、まちづくりセンターに集まっての敬老会は行いません。

敬者の皆さんのが顔を合わせて集うことなく、もう3年になります。

そこで、今年は『写真で集う敬老会』を計画しました。しばらく顔を会わせていない皆さんと、写真でつながり、元気を伝えましょう！

みんなの顔が見えてええねえ

まちづくり 活性化部会

7月14日(木)教育振興部会を開催し、今年度の敬老会について協議しました。

令和4年度の敬老会については、以下の通りに決定しました。

『写真で集う 白砂敬老会』開催

敬者のみなさんへ 写真撮影のおねがい

8月中に各集落長が、顔写真の撮影に伺います。ひとことコメントを頂けるとさらに嬉しいです。写真をミニアルバムにして、9月に敬老記念品と一緒に贈りいたします。(写真は強制ではありません。無理のない範囲でご協力をお願いします)



元気げじゃのぉ！

7月16日(土)活性化部会地域資源活用班会を開催しました。地域にある様々な資源を次の世代へ残すため、前向きな話し合いを続けています。持続可能な地域づくりを目指して、みんなで力を合わせていきましょう！

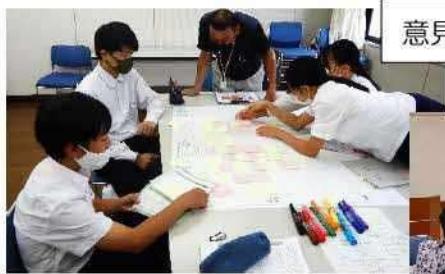
学校支援 三隅中2年生 「マイタイムライン」をつくろう

7月12日(火)三隅中学校2年生の防災学習として、「マイタイムラインをつくろう」が行われました。マイタイムラインとは、有事を想定して災害発生時に自分自身がとる標準的防災行動を時系列に整理し、住民自ら考え、命を守るために避難行動計画です。生徒はこの学習に向けて、家族から三隅町58年豪雨災害の話を聴いてまとめたり、6月8日には事前学習として村木防災士から、58災、東日本大震災、ハザードマップやマイタイムラインについて学びました。

6月8日 村木防災士による事前学習



意見を書いた付箋紙がいっぱいに



各班でまとめ、発表しました



生徒は、地域のボランティアの方と一緒に、警戒レベル1～レベル5までを想定して、自分自身の行動、家族の行動について真剣に考え、たくさんの意見を出し合って、マイタイムラインを完成させました。子ども目線での意見に感心する場面もありました。『いざという時に慌てないために、今日のマイタイムラインを意識し、家族とも、地域とも共有出来ると

いいね』とボランティアさんから感想がありました。ボランティアの皆さん、防災士の皆さん、ご協力ありがとうございました。

防災新聞を展示しています

昨年度、防災学習を学んだ三隅中2年生（現3年生）が、第10回しまね小中学生新聞コンクールに出展した「防災新聞」を、まちづくりセンターで展示しています。中学生の学びの成果をぜひ、見に来てください。



石州和紙灯ろうまつり

第10回石州和紙灯ろうまつりの「灯ろう」作りに、白砂っこ俱楽部の子ども達、水墨画教室の皆さんのが協力してくださいました。

皆さんの描いてくださった灯ろうは、石州和紙灯ろうまつりにて、灯りをともします。

第10回 石州和紙灯ろうまつり 2022

日時 8月11日（木）18:30～19:30

場所 三保まちづくりセンター（申込不用）

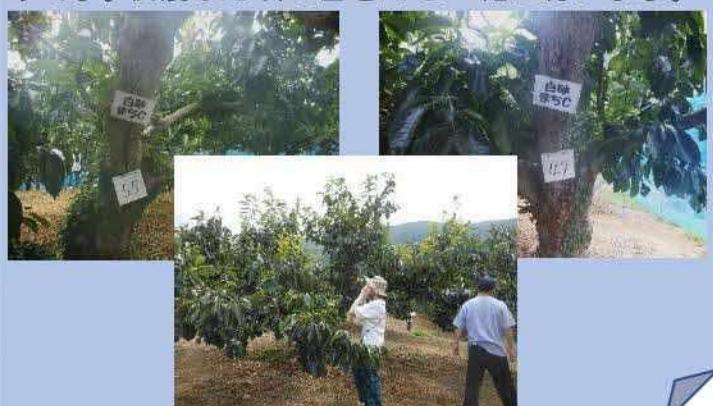


西条柿オーナー樹 抽選会＆摘果作業

7月17日（日）東平原上営農組合のオーナー柿園開園式が行われました。

今年度、白砂まちづくりセンターは、2本のオーナー樹を得ました。

早速、摘果作業を行い、すでに秋の実りが楽しみです。収穫は地域の皆さんと一緒に行います。





8月 行事と利用予定



FBも更新中！

日	曜日	予定
1	月	ナイトヨガ
2	火	ふるさと教育ぐるっと三隅
3	水	三隅小児童クラブ 白砂で遊ぼう
4	木	
5	金	
6	土	読書感想文講座② 口腔チェック④
7	日	職員不在 グラントワ
8	月	
9	火	AtoZ
10	水	水墨画教室
11	木	職員不在 山の日
12	金	
13	土	職員不在
14	日	職員不在
15	月	ナイトヨガ
16	火	
17	水	ラブック号
18	木	
19	金	
20	土	職員不在 みすみっ子 Night☆(井野まちC)
21	日	職員不在 グラントワ
22	月	
23	火	
24	水	パーシモンズB 水墨画教室
25	木	
26	金	
27	土	職員不在
28	日	職員不在
29	月	
30	火	
31	水	

あとがき 敬老会の代替案として作成されるミニアルバム。なかなか会えなくても、懐かしい顔や名前を見るだけで「あの人元気そうじゃねえ(*^-^*)」と嬉しくなる事間違いなし！ 敬老者の皆さん、どうぞ恥ずかしがらずに、記念に一枚、お写真・コメントをよろしくお願いします☆ (田城)

夏休み 学習スペース開放中!!

小中学生、高校生の皆さんに向け、夏休み期間中、まちづくりセンターの創作室・図書室を開放しています。クールシェアして学習しませんか？ センターの利用を優先します。前もって確認をしてからおいで下さい。問合せ：32-1288



コミナス通信【口の健康を知って、健康長寿に！】

健康と要介護の間には、筋力や心身の活力が低下する「フレイル」と呼ばれる段階があります。

口の状態にも“オーラルフレイル”（ささいな口の機能の衰え）の症状が現れます。

例えば…食事でよく食べこぼすようになった、固いものが噛めなくなった、むせることが増えた、滑舌も悪くなってきた…。このようなオーラルフレイルに早く気づき、予防や改善に取り組むことが重要です。

歯や口の健康は、全身の健康の保持増進に重要な役割を果たします。さらに、口から食べる喜びや楽しみは、心の健康や社会とのつながりにも大きな影響を与えます。オーラルフレイルを知って、健康寿命を延ばしましょう！ (コミナス：本多瑠美子)

口腔ケア事業からのおしらせ

今年度の口腔チェックが7月から始まりました。8月の予定は下記の通りです。

口腔チェック日程 8月 6日(土)

時 間：午後 13時から

場 所：白砂まちづくりセンター



受診対象の方には、集落から検査時間の予定表をお配りしています。変更等あれば必ずまちづくりセンターまで連絡をお願いします。

口腔チェックの様子は来月号でお知らせします。

三保三隅駅開業100年

三保まちづくりセンターから
三保三隅駅開業100年
記念イベントのお知らせ



企画展

期間 2022.8.20(土)～

2022.9.18(木)

時間 10:00～16:00

場所 三保まちづくりセンター

問合

記念講演

日時 2022.9.2(日)

10:00～

場所 三保まちづくりセンター

問合

セレモニー

日時 2022.9.3(木)

14:00～

場所 三保まちづくりセンター

問合

主催 三保三隅駅開業100年記念実行委員会

共催 三保地区まちづくり推進委員会、三保まちづくりセンター

協賛 呉市本浜田温泉、三保地区まちづくり推進委員会、浜田市三隅支所

<開催日> 三保まちづくりセンター 浜田市三隅町湯瀬12号

電話 0855-32-0244 FAX 0855-32-6678

令和4年9月1日、三保三隅駅は、開駅から約100年になります。これを記念し「三保三隅駅開業100年記念事業」を行います。イベントの開催日は下記の通りです。



あい ふれ♡しらすな

No.18

令和4年9月号

白砂まちづくりセンター発行

699-3222 浜田市三隅町折居 883

0855-32-1288 (Fax:0855-32-2517)

Mail:shirasuna-k@ofc.herecall.jp

楽しい夏の思い出！柳青フルーベリー庭と大麻山展望台



朝は奉仕作業！とってもきれいになりました。
ありがとうございます！



柳青フルーベリー庭
佐々木 克晴さん



いろいろあって迷うなー



粒が大きい立派なフルーベリー！味もいろいろ♪
たくさん採れました！



展望台から見る浜田市。「あそこは周布かなー？」「あの辺が吉浦かな？」とみなさん看板とにらめっこ！

7月24日(日)、白砂っこ倶楽部のみんなで、井野・室谷にある「柳青フルーベリー庭」へブルーベリー狩りに行きました。園内には様々な品種のブルーベリーがあり、食べ比べができます。中でも人気だったのは「ハーモニー」というブルーベリー！クセがなくさっぱりとした甘さでおいしかったです。一粒摘んでパク、こっちの品種もパク、もう一つ…と止まらない様子でした☆その後はバスで大麻山展望台へ。大麻山の標高は599m、展望台の高さを合わせると約610mで、スカイツリーとほぼ同じ高さです。見晴らしがとてもよく、心地良い風が吹いていました。楽しい夏休みの一日となりました。



浜田歴史資料館見学会

7月26日(火)浜田市文化スポーツ課主催の資料館見学会に参加しました。浜田市の歴史にまつわる写真や資料、展示品、普段は立ち入れない収蔵庫まで見せていただくことができました。貴重な資料がたくさんありますが、建物の老朽化が進んでおり建て替えなども検討されています。皆さんも一度、足を運ばれてみてはいかがでしょうか？

白砂まちづくり委員会

ふれあいしらすな9月号(2)

この事業の一部は赤い羽根共同募金補助事業で行いました。

口腔チェック



7月2日、23日、30日の3日間、白砂まちづくりセンターで口腔チェックを行いました。今年も、山根歯科医院の山根康雄先生にお越しいただき、歯科検診、舌圧チェックをしていただきました。23日には、口腔体操などでお世話になっている、リハビ

リテーションカレッジ島根の青木耕先生にもお越しいただき、飲み込みのテストや普段の生活で気を付けることなどのアドバイスをいただきました。また、「噛みング30セルフチェック」というアンケートを市民福祉課の保健師さんが行い、参加者の今のお口の状態などをチェックしました。



★この口腔チェックは、普段歯科医院で受けられる歯科検診の他に、普通の歯科では受けられない舌圧の測定ができる上、検診費用の9割をまちづくり委員会が負担しています。

★ご自身の健康のため、ながーくおいしく食べるため、ぜひぜひ受診してください！

教育振興部会 人権同和教育 DVD研修



7月23日(土)吉浦集落、7月26日(火)今浦集落の各常会で、人権同和教育の研修会を開催し、身近にある様々な人権についてのDVDを視聴しました。「今まであまり考えてこなかったが具体例を知れてよかったです」「その場面に出会った時、自分ならどうするかを考えるきっかけになった」との感想がありました。その人その人のありのままを受け止めて、みんなで支え合う地域を目指しましょう！お忙しい中ご参加いただき、ありがとうございました。



安全安心部会 AED講習



7月24日(日)AED講習会を開催し、吉浦集落の皆さんに参加されました。夏休みの自由研究で調べ、AEDの設置場所等を知っていた家族が、倒れた人をAEDを使って救助したというニュースがありました。いつどこで、誰がその場面に出くわすかはわかりません。いざという時のために、AEDのある施設や、使い方を知っておくことはとても重要ですね。西部消防署の皆さん、ご指導いただきありがとうございました。



わくわく白砂 夏休みこども事業

赤い羽根共同募金補助事業

夏休み 読書感想文講座



何回まわっても、楽しい！



くもの巣に捕まらないように・・・

夏休みこども人権学習会も行い、『おれたちともだち』シリーズのDVDを鑑賞しました。子ども達の感想を掲示しています。

浜田レクリエーション協会の皆さん、ありがとうございました。



8月20日(土)に開催予定だった『みすみっ子Night☆井野におばけがやってくる』は、感染症拡大の状況にあり、大変残念ですが開催を延期しました。三隅地域まちづくりセンター連絡会は、同時開催のちびっ子おばけ迷路と保育園(所)児のおばけの絵展示のみを場所と日程を変更し開催しました。8月19日~25日に、白砂まちづくりセンターで『ちびっ子おばけ迷路』を行ない、たくさんの子ども達が、5m×5mの段ボール迷路に挑戦。笑ったり泣いたり叫んだり、大人気の迷路でした。



みすみっ子Night☆の開催時期については、またご案内いたします。

まで！

おばけの絵展示
9月7日(水)



行事と利用予定



FBも更新中！

日	曜日	予定
1	木	
2	金	
3	土	職員不在
4	日	職員不在
5	月	ナイトヨガ
6	火	
7	水	胃がん健診
8	木	
9	金	
10	土	職員不在
11	日	職員不在
12	月	
13	火	乳がん検診 AtoZ
14	水	水墨画教室
15	木	
16	金	
17	土	職員不在
18	日	職員不在
19	月	敬老の日 ナイトヨガ
20	火	
21	水	パーシモンズB、ラブック号
22	木	
23	金	秋分の日
24	土	職員不在 わくわく白砂花火
25	日	職員不在
26	月	今年もセンターで白砂花火を開催！詳しくはチラシをご覧ください。
27	火	
28	水	水墨画教室
29	金	
30	土	職員不在

あとがき 一時は収まりかけた感染症拡大が、あっという間に第7波となって島根県にも拡がりました。学校の先生方が地域を巡る『ぐるっと三隅』中止、まちセン連絡会主催の『みすみっ子Night☆』延期と、決断を余儀なくされました。それでも、何か少しでもみんなの笑顔の為に“できること”を探りています。写真で集う敬老会は、地域の皆さんのご協力で“出来る事を出来る様に”形を変え素敵なお祝になりました。心から感謝です。 吉野



写真のご協力ありがとうございました！

敬老者の皆さん、写真撮影にご協力いただき、ありがとうございました！おかげさまで、素敵な笑顔あふれる冊子に仕上りました(*^-^*) 記念品と共に、各集落長さんより配布されます。お楽しみに！ *9月17日～19日頃を予定しています。



コニナス通信【気を付けよう！残暑バテ】

まだまだ残暑が厳しい季節です。

この時期は、室内と屋外の温度差の影響で自律神経が乱れやすくなったり、冷たいものの取りすぎで消化機能が低下したり、暑さによる寝苦しさから睡眠の質が落ちて疲れが抜けにくくなったりするなど、体調が崩れやすい時期です。

＼残暑バテ予防のためのポイント／

- ・ストレッチや散歩などの軽い運動をしよう
- ・バランスの良い食事を心がけよう
- ・身体の内面から温まる食事を摂ろう
- ・ぬるめの湯で入浴しよう
- ・羽織れるものを用意して冷え対策をしよう

日々の生活を改めて見直して、もう少し続く残暑を元気に乗り越えましょう！(コニナス：本多瑠美子)



口腔ケア事業からのおしらせ

今年度も口腔チェックが終了しました。

受診されたみなさん、ありがとうございました。今後の健康づくりに、ぜひお役立てください！今年度来られなかつた方も、ご自身のために、次回はぜひ受診してくださいね！(*^-^*)

口腔チェックのフィードバックを、今浦集落、東平原上集落常会にて行います。

東平原上：9月25日

今浦：9月26日



今浦集落、東平原上集落の皆さん、よろしくお願ひいたします。

【うちエコ診断をしませんか？】

はまだエコライフ推進隊では、家庭からの二酸化炭素排出量削減の取り組みとして、『うちエコ診断』の受診者を随時、募集しております。診断にかかる費用は無料です。各まちづくりセンターに出向いて診断を行います。

(詳しくはセンターにお問合せ下さい)



まちづくり委員会で配布したゴーヤも、エコに役立っています