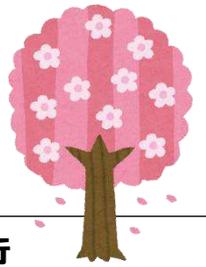




あい ふれ♡しらすな



No.25 令和5年4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



この春、新たな門出を迎える皆さんです。おめでとうございます。
ますますの成長と活躍をお祈りします。



三隅小学校 新1年生



三隅中学校 新1年生

ひらき こう
平木 心侑 さん
「小学校に入ったら、テストを全部頑張ります！」

ひらた かいせい
平田 快成 さん
「小学生では、サッカーを頑張りたいです！」

いしくち かずき
石口 和樹 さん
「勉強と部活(水泳)の両立を頑張りたいです。」



つじ たくや
辻 啄也 さん
「大学に進学し、PC やシステム系の事を学びます。」

高等学校 卒業



ささき たいち
佐々木 汰一 さん
「四月から静岡県立農林専門職大学に入学し、将来の夢である農業を通じた地域活性化を叶える為四年間農業の知識や技術を学びたいと考えています。いつかは夢をかなえる為白砂に帰ると考えていますので、その時は暖かく見守って頂き、ご指導お願い致します。」

三隅小4年生 神楽体験

3月1日(水)岡崎神楽社中さんにご協力いただき、三隅小学校4年生が神楽体験と御幣づくりを行いました。和室に広げられた衣装や大蛇に児童は大喜び！実際に着用させて頂き、神楽を舞う大変さを知りました。また、御幣づくりでは細かい作業が多く苦戦する姿も見られましたが、団員の皆さんに丁寧に教えていただき、全員が作り上げることが出来ました。「神楽の良さを知ることが出来て嬉しかったです」と感想が寄せられました。岡崎神楽社中のみなさん、ふるさとの伝統を知る貴重な時間をありがとうございました。





わくわく☆白砂 みんなでつろーてきちゃん祭！2023



2月21日(火)～23日(木)の3日間、みんなでつろーてきちゃん祭を開催しました。
わくわく盛りだくさんな様子をお届けします！(*^-^*)

21日(火) DVD 上映『みすゞ』鑑賞会 & カラオケでリフレッシュ



きちゃん祭初日は童謡詩人、金子みすゞの生涯を描いた作品の鑑賞会。

視聴後はコーヒーを飲みながらカラオケや茶話会で交流し、終了後は「人権の花」が配られました。

人権のお花を
プレゼント



SDGs & 作品展



SDGs コーナーは「ええもんがあるね～！」と大好評！捨てるにはもったいない物が、巡り巡ってたくさん方の元へ届きました(*^-^*)
ご提供ありがとうございました。

22日(水) ミニ講習会『日常生活自立支援事業とは』 & 脳トレ絵あわせカードゲーム

浜田市社会福祉協議会 福原純子さんを講師に迎え、日常生活自立支援事業について学びました。研修会後は西条柿右衛門がプリントされた白砂オリジナルの大きいカードを和室に広く並べて、絵あわせカードゲームを行いました。頭も体も使いながら楽しく脳トレをしました。



いろんなものを作っとなさるねえ～



懐かしの写真展

みな、若あの～

これかな…？



ちがわーね、こっちじゃないかね？

懐かしの写真展の前は人だかり。「あんだ、こんに写とらあね」「こりゃ私かね！」と大賑わい。きちゃん祭終了後にご自由にお持ち帰りして頂きました。残っている写真は、センターに掲示しています。どうぞお持ち帰り下さい。

23日(木) ふれあい交流会
「ふれあいコンサート」 & 大抽選会!

かぼちゃゲーム!

転がさないようにたくさん乗せてね!!



3日目は白砂地域福祉推進協議会主催のふれあい交流会。わくわくレクリエーションでは、チーム対抗のかぼちゃゲームや、カプラを使った積み上げ競争を楽しみました。世代や地域を交えみんなで盛り上がりました。



指揮者体験! ドキドキ...

まちづくり委員会主催の大抽選会では、空くじなしで防災グッズや日用品が当たり、皆さん大盛り上がりでした。3日間で約100人の参加があり、様々な世代が交流し、地域が明るく元気になった「きちちゃん祭」でした。ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。



中学生がまとめたものがセンターに掲示してありますので、ぜひご覧ください。地域講師として参加していただきました、山岡哲夫さん、平木正美さん、桑原美津枝さん、ご多用のところご協力いただきありがとうございました。

おかし詰め放題

子ども達のお楽しみ!
いっぱい詰めるよ~



こんにゃく販売

今年度もこんにゃく同好会さんにお世話になり、こんにゃくを特別価格で販売しました! ありがとうございました。



だれが一番高く積めるかな、集中!

白砂まちづくりセンターを拠点に練習されているグラントワ弦楽合奏団による「ふれあいコンサート」では、誰もが知っている名曲を聞いて心癒されました。また、指揮者体験もあり、弦楽合奏団の指揮をするという貴重な体験が出来ました。



会場から拍手喝采!



見事一等!
おめでとう
ございます

三隅中学校地域学校協働活動



3月2日(木)三隅中学校1年生26名が三隅町内の各まちづくりセンターで「地域インタビュー」を行い、白砂へは5名が訪れました。進行役の中学生は緊張していましたが、自己紹介やサイコロトークで盛り上がり、終始和やかな雰囲気で行われました。インタビューでは、働くこと、地域への思いなどが聞かれ「何事もやってみること」「友達と沢山話すことが大事」「地域の行事に参加してほしい」と話されました。





日	曜日	予 定
1	土	職員不在日
2	日	まちづくり委員会 監査
3	月	ナイトヨガ 瑞風運行
4	火	
5	水	 13時15分過ぎに通過
6	木	
7	金	
8	土	職員不在日
9	日	職員不在日 県知事・県議会議員選挙
10	月	瑞風運行
11	火	AtoZ
12	水	水墨画教室 狂犬病予防注射
13	木	
14	金	
15	土	職員不在日
16	日	まちづくり委員会 総会
17	月	ナイトヨガ 瑞風運行
18	火	
19	水	ラブック号 
20	木	
21	金	パーシモンズB
22	土	職員不在日
23	日	職員不在日 グラントワ
24	月	瑞風運行
25	火	
26	水	水墨画教室
27	木	
28	金	
29	土	昭和の日
30	日	職員不在日

**令和5年度
白砂まちづくり委員会総会について**
 日程：令和5年4月16日(日)
 9：00～10：15 まちづくり委員会 総会
 10：30～11：30 あいサポーター研修
 11：30～12：00 教育振興部会
 場所：白砂まちづくりセンター
 役員の皆様には別途ご案内いたします。
 よろしく願いいたします。

三隅つつじ祭り～子ども武者大募集！
 三隅つつじ祭り実行委員会と三隅氏発祥800年の会では、来る5月の三隅つつじ祭りにおいて「子ども武者行列」を計画し、次のとおり参加者を募集します。
 ①よろい作り教室（武者行列で着るよろいを作ります）
 日時 4月23日(日)10時00分～12時00分
 場所 三隅まちづくりセンター
 ②つつじ祭り武者行列
 日時 5月3日(祝)14時00分～16時00分
 場所 三隅神社
 できるだけ①②の両方への参加をお願いします。
 対 象：年長～小学生
 参加料：無料
 定 員：30名
 メ切り：4月14日(金)
 ＊未就学児は保護者同伴での参加をお願いします。
 申し込み先：三隅まちづくりセンター(0855-32-0500)




コミナス通信【映画を切り口に、人生の最期を考える】
 鳥取県大山町に、映画監督もされるコミュニティー・ドクター・家庭医の孫大輔さんという方がおられます。大山町を舞台に、自宅の看取りをテーマに町のみなさんとともに映画をつくられました。
 『うちげでいきたい』というこの映画は、全国でトークセッションやワークショップの企画とともに上映され、自宅や地域で最期を送ることを身近に感じられる機会として喜ばれています。浜田市でも、2か所で上映会が企画されました。
 人生について楽しく気軽に語れる場が、地域が増えていくといいですね。(コミナス：小田原 汀)

あとがき
 きちゃん祭の3日間、何をしようか、地域の皆さんに楽しんでもらえるかな…と考えて準備を進めていました。令和4年度のテーマは「わくわく白砂!」。どんな時もまずは自分たちが楽しみながら、皆さんにわくわく楽しんでもらえるかな?と事業を行ってきました。1年間を振り返りながら、令和5年度のテーマは何にしようかな?と悩み中です。皆さんの今年のテーマは何ですか?一緒に楽しくやってみましょう!(*^-^*)
 今年度もよろしく願いいたします。(田城)

口腔ケア事業からのお知らせ
 口腔ケア事業「口腔チェック」について、今年度は**東平原下集落**が対象です。
 対象となる方には、6月頃に別途ご案内いたします。ぜひ受診し、健康づくりにつなげていきましょう!





あい ふれ♡しらすな



No.26 令和5年5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

白砂っこ倶楽部 お別れ会



小学生がなぞなぞを解いてパネルゲット！
柿右衛門パズルをみんなで完成させます！



かきえもんパズル完成～！



絵あわせカード対決！



ロールケーキにデコレーション♪



ありがとう！また遊んでね！

3月25日(土)白砂っこ倶楽部で6年生とのお別れ会をしました。なぞなぞパズルや絵あわせカード対決、ケーキ作りを楽しみました。いつも小さい子の面倒を見てくれたり、率先してお手伝いをしてくれたり、とても頼もしいお兄さんでした。中学校に行っても頑張るね！

***** 職員異動のお知らせ *****

【楽しい時(とき)を ありがとうございます】

白砂まちづくりセンターに来て2年。感染症予防対策も緩和され、さあ、これから皆さんと一緒に楽しいことをいっぱい考えよう！とわくわくしていましたが、4月より井野まちづくりセンターへ異動になりました。

コロナ禍で十分な活動ができない期間が続き、心残りは白砂の皆さんとの体育祭です。片足を白砂に残しておきますので、これからもいろいろな場面で参加させて頂きたいと思います。2年間という短い期間でしたが、皆さんに支えられ、毎日楽しく過ごすことが出来ました。本当にありがとうございました。そして、これからも宜しくお願い致します。

井野まちづくりセンター 主事 吉野 茂美

***** 着任のご挨拶 *****

今年度から白砂まちづくりセンターの一員になりました。三隅町西河内に住んでいます。前職ではケーブルテレビのお仕事をしていました。三隅で育ち数十年、ケーブルの仕事に約12年…。おかげさまで三隅のまちの事は知り尽くしています！（勝手にそのつもりです…）それでもやはり、まだまだ知らないこと・わからないことがたくさんありますので、これからひとつひとつ覚えていこうと思います。皆さんを頼りにしていますので、いろいろと教えて下さいね！よろしくお願いします。

これから白砂地区の皆さんと一緒にドキドキ・ワクワクするようなイベントや事業などに取り組めることを楽しみにしています！
白砂まちづくりセンター 主事 佐藤 愛美



4月15日(土)交通安全白砂分会、4月16日(日)白砂まちづくり委員会、白砂地区人権同和教育推進委員会の総会がそれぞれ執り行われ、すべての議案について可決されました。今年度の計画などについては、各戸配布しております総会資料にてご確認をお願いいたします。今年度はコロナも落ち着き、様々な事業が昔のように開催出来そうな予感です！積極的なご参加をお願いいたします。また、役員の皆様方については、ご協力の程をお願いいたします。

あいサポーター研修

4月16日(日)まちづくり委員会総会のあと、あいサポーター研修を実施しました。あいサポーターとは、様々な障がいの特性や障がいのある人が困っていることについて、ちょっとした手助けをすることで、誰もが住みやすい地域社会をつくっていく運動です。難しい介助をするわけではなく、声掛けなどちょっとした手助けをすることで助かる方がいます。まずは障がいについて知ることから始めてみませんか？



あいサポーターメッセンジャーとして吉野主事が来られました(*^-^*)

体育祭開催のお知らせ

お久しぶりの開催です！みんな集まれ～！

日時：令和5年5月14日(日) 9:00～

場所：白砂まちづくりセンター グラウンド

*雨天の場合はセンター内ホールで行います。

プログラムの内容など詳細は別途チラシをご確認ください。

*教育振興部会 役員の皆様

5月13日(土)9:00～から、器具の確認などの事前準備を行います。よろしくお願いたします。

(集落長・行政連絡員・地域協議会・スポーツ支援員・推進員・民生児童員)



令和5年度 白砂まちづくりセンター年間事業計画

令和5年度も、感染症拡大防止対策を取りながら、事業の開催を計画しています。

まちづくり委員会をはじめ、各種団体・学校・地域の皆様にご協力頂き、ますます楽しく住み良い白砂地域を目指して以下の事業に取り組みます。どうぞよろしくお願いいたします。

- (1) 地域交流活動推進事業 地域の特産を知ろう！ 梅&西条柿
- (2) まちづくり組織活動支援事業 体育祭・敬老会
- (3) 防災・防犯活動支援事業 防災・防犯研修会
- (4) 住民の主体的な学びの場を提供する事業
生涯学習・人権学習・陶芸づくり・味噌、奈良漬け、こんにゃくづくり、
各種サークル支援
- (5) 福祉、社会的包摂等の学習機会を提供する事業
ふれあい交流会・もちつき交流会・口腔ケア事業
- (6) 魅力ある地域社会の実現につながる事業
ふるさとのひと・もの・ことを知る、触れる事業（花火・昔遊びなど）
読書普及支援事業



その他、中高生を対象とした事業、安全運転のための認知度チェックなど様々な事業を計画中です！ぜひまちづくりセンターに足を運んでいただき、一緒にドキドキ！ときめきましょう♡

**皆さんのやりたい！楽しみたい！の声を大切に、一緒に取り組んでいきたいと思
います。いくつになっても何かを学んで楽しい！ちいさな子供から中高生、大人
も地域のおいしいちゃん、おばあちゃんもみんなで「ドキドキ！」盛り上がりましょう！**

三隅小学校4年生(現5年生)より、神楽体
験の感想文をいただきました。ロビーに掲
示してありますのでご覧ください。また、
人権作品コンクール令和4年度標語の部優
秀賞に選ばれた作品のミニのぼり旗が届き
ましたので玄関に飾っています。

「人権って 互いの心の 譲り合い」
胸に刻んでおきたい言葉ですね！



800 三隅氏發祥 800 年記念事業

・記念講演会

【開催日時】 令和5年6月3日(土)10:00~11:30
【会場】 三隅まちづくりセンター小ホール
【演題】 三隅家と結ぶ三浦三家物語
～長浜人形との関り～

【講師】 三隅郷土史研究会 三浦博文 氏

・企画展

古長浜人形・置物一門展

【開催日時】 令和5年6月3日(土)、4日(日)
9:00~16:00

【会場】 三隅まちづくりセンター創作室

いずれも、入場無料で、申し込みは不要です。

お問合せ先:0855-32-0500(三隅まちづくりセンター)

・フォトコンテストについて(予告)

当会の行事に係る写真を募集いたします。なお、
詳細については、6月にお知らせいたします。

【対象の期間】

令和5年5月3日から10月31日までの行事

【こども武者行列~第15回のろしりレー】

【応募について】

提出方法や作品応募点数、表彰等の要項につしまし
ては、6月にお知らせいたします。なお、被写体に
人物が含まれている場合は、応募者本人の責任にお
いて事前に被写体の承諾を得るなど、肖像権等の侵
害の問題が生じないことを応募の条件とします。



日	曜日	予 定
1	月	ナイトヨガ、AtoZはお休み中です。
2	火	
3	水	憲法記念日 職員不在日
4	木	みどりの日 職員不在日
5	金	こどもの日 職員不在日
6	土	職員不在日
7	日	職員不在日
8	月	
9	火	
10	水	水墨画教室 
11	木	春の交通安全運動
12	金	
13	土	体育祭準備
14	日	まちづくり委員会体育祭 グラントワ
15	月	瑞風運行
16	火	
17	水	ラブック号 
18	木	
19	金	
20	土	職員不在日
21	日	職員不在日
22	月	
23	火	
24	水	パーシモンズB 水墨画教室
25	木	
26	金	地域井戸端会議 
27	土	職員不在日
28	日	職員不在日
29	月	
30	火	
31	水	



チュウリップ咲きました!

新生会の皆さんが植えてくださった花壇のチュウリップが、今年もきれいに咲きました!

お天気と相談しながら、職員不在の日にも、たびたび様子を見に来てこまめに手入れしてくださっています。春の暖かな日差しに揺れる姿に癒されました。ありがとうございました。

奈良漬教室について

例年ご好評いただいている奈良漬教室について、今年度も実施することとなりました。参加をご希望の方は、5月12日(金)までに、まちづくりセンターまでご一報ください。

*以前参加されたことがある方は、別途案内ハガキを送付いたします。瓜と粕の数を記入の上、ご返送ください。



コミナス通信【フレイル予防を楽しく】

「フレイル」とは、健康と要介護の中間地点にある状態、「虚弱」を意味しており、フレイル予防には、【栄養】【体力】【社会参加】それに【口腔】の視点が重要でしたね。今回は、この“口腔ケア”を楽しく実践されている例を紹介します♪

一般社団法人グッドネイバースカンパニーが開発された、くちビルディング選手権というパッケージがあります。『ロひげペロリ』といった、口と鼻のあいだにつけて髭に見立てた焼海苔をどれだけ早くとれるかというゲームや、みんなで新しい競技を発想する『歯ッカソン!』などの種目を面白おかしくスポーツ感覚でさせています。遊びや交流をきっかけに、子どもからお年寄りまで世代を問わず、楽しくフレイル予防に取り組んでけるとよいですね。(コミナス:小田原 汀)

口腔ケア事業からのおしらせ

コミナス通信にもある通り、フレイル予防には「口腔ケア」がとっても大切です!

- 「パタカラ」を繰り返して言う
- または「早口ことば」を言う
 1. 東京特許許可局
 2. バナナの謎はまだ謎なのだぞ
 3. 骨粗しょう症 訴訟 勝訴
 4. 美術室 技術室 手術室 美術準備室

お口を鍛えよう!



あとかき

4月からメンバーも変わり心機一転、新たなスタートを切っております。先月のあとかきで考え中とお伝えしておりました今年度のテーマは、「ドキドキ!白砂」になりました(*^-^*)今までなかなか出来なかった事、コロナ禍でやりにくかったことも、まずはやってみよう!という気持ちで職員一同頑張りたいと思います。みなさま、引き続きよろしくお願いたします! (田城)



あい ふれ♡しらすな

No.27 令和5年6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@ph-hamada.jp

4年ぶりの開催！白砂地区 体育祭

久しぶりの開催かつ天候の関係で室内での実施となり、人が来てくれるのだろうかと内心ドキドキしていましたが、当日は100人近くの皆さんにご参加いただき、大変にぎやかな体育祭となりました。どの競技も白熱必至！！そして、栄えある総合優勝旗を手にしたのは東平原上集落でした！おめでとうございます！何より、皆さんが楽しそうに過ごされる姿を見て、ようやく活気が戻ってきたなど実感しました。子どもから大人までみんな笑顔にあふれる体育祭となりました！！

防災グッズ
正しく選べたかな？

借り物競争頑張ったよ！

おめでとう！

座って玉入れ
これが結構難しい...

総合優勝 東平原上集落

縄ない三銃士

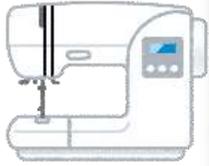


1位 下岡隆雄さん
2位 桑原八重子さん
3位 田城好恵さん



5月8・15・22日に三隅小6年生の家庭科ミシンの授業に地域ボランティアの皆さんが支援に入りました。白砂地区からは桑原美津枝さん(今浦)にボランティアとして参加していただきました。

授業では、修学旅行に持っていくナップサック作りを行いました。恐る恐るミシンを使う子もいれば、1日目で完成させてしまう子もいました。ボランティアさんの丁寧な指導のもと、みんな納得のいくナップサックを作ることが出来たようです。ご協力いただいた地域ボランティアの皆さんありがとうございました！！



読み聞かせボランティア パーシモンズB

毎月23日前後に、三隅保育所年長児に絵本の読み聞かせを行っています。今年度も元気いっぱいほしぐみさんとスタートしました。いつも目をキラキラと輝かせながら楽しんでくれています☆短い時間ではありますが、子どもたちとの楽しいふれあいで、いつも元気をもらっています☆

私は今回が初挑戦でした。みんな興味津々で聞いてくれて嬉しかったです！次回はどんな絵本を読もうかと今から楽しみです！！

興味のある方、ぜひ一緒に活動してみませんか？
メンバーを随時募集しています！
気軽にお声がけ下さい。



白砂まちづくり委員会活動報告

4月25日(火)活性化部会全体会が行われました。活性化部会は今年度も3つの班に分かれて活動していきます。

☆地域資源活用班…吉浦の梅、平原の西条柿、道の駅ゆうひパークを地域資源として、今年も白砂を盛り上げていきます！

☆課題解決班…地域交通の課題として、あいのりタクシー事業、有害鳥獣対策に取り組みます。

☆イベント班…地域イベントの活性化と、ドキドキ白砂花火の運営を行います！

今年度最初の取り組みとして、地域資源活用班で6/11(日)に梅狩りを行います。ぜひご参加ください！



うちエコ診断

はまだエコライフ推進隊事務局(環境課)

値上げが続く光熱費への対策として、「うちエコ診断」を受診してみませんか？

うちエコ診断とは、うちエコ診断士がご家庭のライフスタイルに合わせた具体的な省エネ・省CO2対策をご提案し、その対策を実施した場合の光熱費の削減額や費用対効果までわかる診断です。診断にかかる費用は無料です。

随時申し込み受付中です！詳細はまちづくりセンターまでお問い合わせください。



参加者大募集！！

ふれあい交流会

日時：6月10日(土) 10時～12時

場所：白砂まちづくりセンター

介護予防体操・脳トレ・じゃんけん大会など

ドキドキ白砂！梅狩り体験

日時：6月11日(日)

9時30分 吉浦集会所集合

9時40分～梅狩り

参加料：100円×袋数(1袋約1kg)

※詳しくは各戸配布したチラシをご覧ください

※どちらも事前の申込みが必要です

白砂まちづくりセンター(32-1288)まで



今年もやります！真夏のお化け屋敷 「みすみっ子 Summer★」 ボランティア大募集！！



今年も三隅地域内6つのまちづくりセンター共同で、お化け屋敷『みすみっ子 Summer★』を開催します。イベントを一緒に盛り上げてくださるボランティアスタッフを募集しています。子どもたちと一緒に夏の楽しい思い出をつくりましょう！

開催日：8月20日(日) 13:00～16:30

会場：井野まちづくりセンター

申込み締切り：6月19日(日)

※事前準備や打合せ、前日準備への参加をお願いする場合があります。申込み・問合せは最寄りのまちづくりセンターへお願いします。



800 三隅氏 こども武者行列 いざ出陣！



5月3日(水・祝) 4年ぶりに開催された「三隅つつじ祭り」で、三隅氏発祥800年を記念して、こども武者行列を実施しました。子どもたちは、事前に作った段ボールの甲冑を身にまとい、地元のお神輿の後ろをほら貝や太鼓に合わせて練り歩きました。当日は「浜田市手作り甲冑愛好会」の方々も駆けつけていただき、地元の子ども27人と一緒に祭りを盛り上げました。

「三隅氏発祥800年まつり」について

現在見つかっている史料に、三隅氏が北条義時を通じて鎌倉幕府から領地を治めることを認められたのが貞応2年(1223年)6月20日と記載されたものがあります。

このことから、旧暦・新暦の違いはありますが、その「6月20日」にちなみ、次のとおりイベントを開催いたします。歴史とまちづくりの講演、三隅兼連と題した神楽、そして屋台村での飲食など楽しいひと時を過ごしませんか！

【開催日時】

令和5年6月18日(日) 10時～14時

【会場】

三隅中央会館

【内容】

9:30 記念セレモニー

10:00 記念講演会(無料)

「中世石見の雄・三隅氏」

～その歴史とこれからのまちづくり～

【講師】 益田市教育委員会

文化財課 中司健一氏

11:45 河内奏楽中 神楽公演
演目：三隅兼連 恵比須

【出店(展)】

屋台村(有料) 三隅800年記念グッズ販売(有料)

武者行列展示、記念撮影(無料)他

※お詫び

5月号で告知いたしました三隅氏発祥800年記念事業「フォトコンテスト」に係る詳細情報につきましては、7月号以降に掲載いたします。なお、「撮影期間」令和5年5月3日から10月31日までの行事で変更ありません。



日	曜日	予 定
1	木	AtoZはお休み中です。
2	金	
3	土	職員不在日
4	日	職員不在日
5	月	ナイトヨガ
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	ふれあい交流会
11	日	梅狩り
12	月	瑞風運行
13	火	
14	水	水墨画教室
15	木	
16	金	
17	土	職員不在日
18	日	センター清掃(今浦・吉浦)
19	月	ナイトヨガ 瑞風運行
20	火	
21	水	ラブック号
22	木	
23	金	パーシモンズB
24	土	職員不在日 グラントワ
25	日	職員不在日
26	月	
27	火	
28	水	水墨画教室
29	木	
30	金	



あとがき

白砂まちづくりセンターで働き始めて2ヶ月が経とうとしています。少しずつ業務にも慣れて来ました。新しい環境の中でのスタートは少し不安でしたが、今は焦らず一つ一つ覚えながらできることを増やしていこうと思います。毎日覚えることがあって頭をフル回転させている日々ですが、新たに何かを覚えるたび、脳が刺激されている感じがしてとても新鮮です。できることが増えると、ほんの少しだけ、成長できたと嬉しくなります。気付けば不安もいつこやら…なんだかんだと楽しく仕事に励んでいます(^) (佐藤)

まちづくりセンター清掃

日時:6月18日(日) 7:30~9:30

持ち物:

- ・晴天時 草刈り機・手カギ、軍手など
- ・雨天時 館内清掃用古タオル、軍手など

今年度は今浦集落、吉浦集落の皆さんにお世話になります。よろしくお願いたします。



コミナス通信 【レクリエーションで、人生会議を気軽に】

何を大切に生きたいか？最期はどんな風に過ごしたいか？という問いは、年齢を重ねたことを実感したり身近な誰かの病気だったり、きっかけがないと普段はなかなか身近に感じられないものかもしれませんね。

もしバナゲームという、ゲームカードがあることをご存じですか？

一般社団法人 iACP が開発されたこのカードは36枚で構成されており、それぞれに記されている「ユーモアを持ち続ける」「誰かの役にたつ」「家族と一緒に過ごす」等は重病の時や死の間際に人がよく口にする言葉だそうです。トランプのようにして遊びながら、自分自身や友人・家族の思いを知り、気づきや発見をもたらすきっかけとして活用されています。

元気なうちから、このカードを活用することでどう生き最期を過ごすかに思いを馳せ、お互いに話し合える気軽な機会が、人生や暮らしの質を高める一助となるかもしれません。(コミナス：小田原 汀)

口腔ケア事業からのお知らせ

5月17日(水)に、今年度の活動について話し合いの会を行いました。山根歯科医院・山根康雄先生、リハビリテーションカレッジ島根、三隅支所市民福祉課、まちづくりコーディネーター、まちづくり委員会が一体となって取り組んでいきます！

お口の中から健康に！

