

春分の日、太陽が春分点を通過し、昼と夜の長さがほぼ同じになる日です。この日を境に日照時間が徐々に長くなり、本格的な春へと季節が移り変わっていきます。

# いぬい黒沢。3

【発行】  
黒沢まちづくりセンター  
〒699-3215  
浜田市三隅町下古和1518  
電話:0855(35)1509  
FAX:0855(35)1503

月	火	水	木	金	土	日
<p>【毎週水曜】 ちい助弁当・福祉弁当 600円(おかずのみ 500円)</p>  <p>2日前の正午までにご注文ください</p>						1 職員不在日
2	3 手芸クラブ	4 パソコンクラブ すずめの会 ちい助弁当 福祉弁当	5 18:30~ 大平桜 まつり実行委員会	6 はつらつ健康教室 すずめの会	7 職員不在日	8 職員不在日
9 9:00 峠田さん の野菜作り教室	10 手芸クラブ	11 パソコンクラブ すずめの会 ちい助弁当 福祉弁当	12	13 はつらつ健康教室 すずめの会	14 職員不在日	15 8:00~ 大平桜 周辺環境整備 職員不在日
16	17 手芸クラブ 18:30~役員会 買い物ツアー	18 パソコンクラブ すずめの会 ちい助弁当 福祉弁当	19	20 春分の日 職員不在日	21 職員不在日	22 職員不在日
23	24 手芸クラブ	25 パソコンクラブ すずめの会 ちい助弁当 福祉弁当	26 15:00 ラブック号	27 すずめの会 9:30 はつら つマーケット	28 職員不在日	29 大平桜まつり
30	31 手芸クラブ	<p>麻雀サークル「雀の会」入会者募集</p> <p>①毎週水曜18:00~21:00 初心者OK! ②毎週金曜13:00~17:00 地域外参加OK!</p>		<p>【御礼】 石川正史様より麻雀卓を ご贈りいただきました。 大切に活用します。</p>		



峠田さんの野菜作り教室  
3/9(月) 9:00~11:30

参加無料

申込不要

どなたでもお気軽にご参加ください。

大平桜周辺環境整備

3/15(日) 8:00~

現地集合



大平桜まつり開催に向け、会場の草刈や  
小屋の清掃作業等を行います。  
皆様のご協力をお願いします。

\ナフコ・トライアル便/  
あいのりお買い物ツアー

3/17(火) 8:30

センター出発

参加費:700円

お申込みはセンターまで。



黒沢はつらつマーケット

3/27(金) 9:30~11:30



9:30 レクレーション  
(吉川先生)

10:30 マーケット

※ どなたでも参加できます

【出店予定】

グリーンコープ生協/  
ドロシー(パン)/竹本水産/  
欽ちゃんの大判焼き/  
やきとり紘/焼き芋

大樹を支える添え木も毎日頑張っています



## 「認知症」の理解を深めるため “VR”(仮想現実)で当事者を体験！

「認知症」という言葉を聞くと、皆さんはどのような印象を抱くでしょうか。認知症は言うまでもなく、年齢を重ねるとともに発症リスクが高まります。厚生労働省が2024年に発表した最新調査によると、認知症の有病率は80歳を過ぎると約6人に1人(16.6%)、85歳を過ぎると約3人に1人(32.8%)と急増することが分かっています。平均寿命が延び続けている現代において、認知症は特別なことではなく、長生きをすれば誰もが経験する可能性のある『加齢現象』のひとつともとらえることができます。現在黒沢地区で暮らす80歳以上の方は、地区全体の約25%を占めています。地域全体で高齢者の暮らしを支える上で、認知症に対する理解は欠かせないものとなってきています。

**認知症とは…** 脳の機能が低下することによって日常生活に支障が出ている状態

### 中核症状

(脳機能低下で直接起きる症状)

物忘れ  
同じことを繰り返す  
ここがどこかわからない  
家族を認識できなくなる

### 行動・心理症状

(中核症状による不安への反応)

徘徊  
暴言・暴力的・怒りっぽいうつ状態  
物取られ妄想

**行動・心理症状**は 周囲の対応や関わり方を工夫することで症状を軽くしたり起こりにくくすることも

2月14日(土)、健康福祉部会員及び福祉サポーターを対象として、認知症に関する研修会を開催しました。浜田保健所職員で高齢者福祉に携わる盆子原幸治さんを迎え、「VR(バーチャル・リアリティ/仮想現実)」の機器を使ってビデオを視聴し、認知症を体感的に学びました。装着したゴーグルに映し出される映像は、認知症になったおじいちゃんや、そのおじいちゃんをサポートする息子夫婦の目線を体感することができます。今回は特に、認知症を発症したおじいちゃん(患者)を支える家族が、患者にどのような態度や行動をとることが望ましいのかという視点で物語が進んでいきました。



VRゴーグルを装着し映像を見る

VRを視聴した後は、グループでその感想を共有するなどして理解をさらに深めます。受講者の中にはかつて親の介護を経験したり、現在進行形で親をサポートをしている方もおり、当事者目線で学びを共有している様子が印象的でした。受講アンケートでは「認知症の方への接し方がよく理解できた」「近所づきあいの中で認知症患者の居場所を確保する必要性を感じた」「独居の方の支援を考えなければ」といった感想をいただきました。最新の機器を使った先進的な研修で、機器操作に手間取ったり映像に酔いそうになるなど苦戦した部分もありますが、多くの方に体験してもらいたいと思える内容の研修でした。今後もこうした学びの機会を提供し、日々の暮らしや地域活動に役立てていただける取組を続けていきます。



## 三隅小5年生「エプロン作り」和田アミエさんがミシン縫いをサポート

2月5日(木)、和田アミエさんが三隅小5年生の家庭科学習「エプロン作り」に地域ボランティアとして参加し、しつけやミシン縫いなどのサポートを行いました。まっすぐに縫うコツや作業のポイントなどを生徒たちに丁寧に分かりやすく教えておられました。



## 集中と笑顔でスポーツ吹き矢体験！！～黒沢はつらつマーケット～

2026年初回はスポーツ吹き矢を開催しました。

スポーツ吹き矢は複式呼吸を意識しながら的を狙うことで、血管のつまり、肩こりの改善、更にストレス発散などになるそうです。

講師の榎内京子さん、桑本聖さんのご指導のもと、実際に吹き矢体験をすると、みなさん背筋をピン！と伸ばし、呼吸を整えて的に集中。矢が的に当たると嬉しそうな笑顔が広がり、年齢関係なくはしゃぐ姿が印象的でした。

吹き矢の後はマーケット。

黒沢地域の買い物支援として開催しているマーケット。毎月の開催を心待ちにされており、お魚販売にきてくれる竹本水産さんに予約をしていく人も。グリーンコープの商品や、手作りパン、焼き芋などもあり会場は賑やかに笑顔で溢れていました。



## 減塩みそ作り ～美味しく続ける健康作り～

今年は看護学生さんや小さなお子さんを連れた若いお父さん、ご夫婦、親子など総勢24名で賑やかに減塩みそづくりに挑戦しました。冒頭、栄養士の梨子木(なしのき)さんより減塩の必要性、減塩の仕方、減塩料理等のお話をいただきました。

その後、味噌づくりスタート。まちづくりコーディネーターの吉本さんに作り方の指導を行っていただきました。

材料は大豆1kg、米こうじ1.5kg、塩450g。耳たぶほどの柔らかさに煮た大豆をミンサーにかけてつぶし、入念に混ぜた塩とこうじの中に入れてしっかりと混ぜ込みます。その後空気が入らないように樽やタッパーに詰め、ラップをかけて出来上がり。必要に応じておき塩をします。減塩なのでカビが発生しないように保管に気をつけて、10月頃の出来上がりを楽しみに待ちたいと思います。

昨年も参加した方から「一度手作り味噌を食べたら他の味噌が食べられないくらい美味しかったよ。来年もお願いします。」とうれしい感想をいただきました。



**減塩チェックポイント！！**  
「醤油スプレー」を活用しよう！  
・摂取量が減り味もしっかり  
・スプレーは100均で購入可能

## 3/29(日)大平桜まつり ステージ出演・飲食出店情報

- | 【ステージイベント】            | 【飲食出店】                               |
|-----------------------|--------------------------------------|
| 10:00 オープニング          | ・地元の店(うどん、巻き寿司、おでん、カレー、道明寺、ポテト、焼き鳥等) |
| 10:10 深野良治ライブ         | ・光明堂                                 |
| 11:00 毛利治郎ライブ         | ・楓ジェラート                              |
| 12:00 Beach Soundライブ  | ・欽ちゃんの大判焼き                           |
| 13:30 石見神楽<br>(河内奏楽中) | ・ORI's CAFE                          |
| 15:00 クロージング          | ・ヨシタケコーヒー                            |

