



いの だより

令和3年【発行日】2021年10月21日【木】

【発行所】井野まちづくりセンター

〒699-3301 浜田市三隅町井野へ 1816-2

TEL 34-0007 ・ FAX34-0038

Eメール : ino-k@ofc.herecall.jp

タイトルイラストの無許可の転載、複製、転用等をご遠慮ください。

池畔句会 10月作品

○秋の暮母帰りくるバスを待つ
○両手振り帰る幼子秋の暮
○曼珠沙華お前を可愛がる夫
○コスモスに大麻山より風渡る
○サングラス同志が道を譲り合ふ

春 清 幸 由 順
耀 子 子 紀 江
治

生涯学習情報

農業教室
10月22日(金) 9時30分～
大正琴教室
10月25日(月) 13時30分～
茶道教室
11月8日(月) 9時30分～
草木染め教室
11月10日(水) 9時30分～
俳句教室
11月11日(木) 9時30分～
ガーデニング教室
11月17日(水) 13時30分～
華道教室
11月26日(火) 13時30分～
※11月の手話教室、農業教室、大正琴教室は、お世話係の方に
お問い合わせください。

移動図書館車ラブック号来日
令和3年11月25日【木】
14時～14時30分
都合により変更になる場合があります。
ご了承ください。

10月27日～11月9日は「**読書週間**」
標語「最後の頁を閉じた 違う私があった」
研修室2に設置している「佐々田奉公会」の図書には、色々な本が揃っていますので是非ご利用ください。(次回入れ替えは11月19日になります)
借りる時は、井野まちづくりセンターの事務室に寄ってください。

《11月の井野っ地号運行案内》

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

予約専用 070-3772-4165

予約受付時間は、平日（月曜日～金曜日）の午前9時～午後5時までです。この時間帯以外は、電話はつながりませんので、ご注意ください。



9月の井野っ地号の利用状況

稼働日数：15日
運行便数：44便
延べ利用人数：73人

9月末日現在の利用登録者数

189人
(施設等入所者を含む)

井野地区の世帯数・人口・高齢化率 (令和3年9月末現在)

世帯数：337世帯
人口：639人
高齢化率：59.15%
(引用：浜田市HPより)

10月5日（火）に第7回のまるマーケットが開催され、23名の住民の方に参加いただきました。今回は特別企画として、リハビリテーションカレッジ島根より自助具の展示・紹介や肩こり・腰痛に対する体操指導がありました。又、浜田准看護学校の学生3名が参加され血圧測定などの協力をしていただきました。次回にはカーデニング教室の協力でバザーが開催されますので、今後も皆様方の参加を心からお待ちしております。



「いのまるマーケット」開催日

月	日	曜日	時間
11月	2日	火	10:00~11:30
12月	7日	火	10:00~11:30



続きの写真はとなり
を見てね。

龍雲寺 体験研修会

9月19日【日】まちづくり推進委員会 INOの交流部会員9名で龍雲寺を訪ねました。野原眞承住職より、有難い説法やお経の作法、貴重な襖絵の見学、座禅前の準備運動と座禅体験など、いろいろな体験をさせていただきました。最後に参加者一人一人が、世界の平和を祈り「平和の鐘」を力強く響かせていただきました。

参加者の感想の中に「久しぶりに来ました。歴史を学び、平和を祈り座禅体験は自分と向き合う時間でもありました。」今後のまちづくり活動に活かしていきたいと思います。



認知症サポーター養成講座

10月7日【木】井野地区交通運営委員会が認知症サポーター養成講座を開催しました。キャラバンメイト（認知症サポーター養成講座講師）の和田保人さんをお招きして、17名が認知症の正しい知識を学びました。

現代社会では誰もがかかる可能性があります。優しい気持ちで見守ることが一番大事とのことです。これからも長く継続していくために、こういった講習会をおこなっていききたいと思います。



食べて免疫力を強くする『4つのポイント』（その2）

（井野地区食生活改善推進協議会活動パンフレットより）

② 平熱を36度台にキープ

体温が1度下がると免疫力が約30%低下すると考えられていますので、平熱が35.5度から36度未満になると低体温の始まりです。

低体温になると、便秘にもなりやすく、免疫力が下がるばかりでなく、アレルギー症状なども出やすくなり、この体調ではウイルスと闘える体が維持出来ません。

常に体温を36度台でキープして、香味野菜（カプサイシンという辛味成分体を温めるトウガラシやニンニク、ショウガ、山椒など）やスパイス（カレーづくりに必要なターメリックをはじめ、シナモン、クローブ、カルダモンなど）等、体をぽかぽかする物を取り入れて、体を冷やさない食事をして下さい。



配布されたパンフレットを見返して、ウイルスと戦うための体づくりを心がけましょう！来月は、その3をご紹介します。

～コミナスコラム～

文責：本多瑠美子（まちづくりコーディネーター）

健康長寿になろう！！

「健康寿命」とは、誰かの助けを借りることなく健康的に日常生活を送れる年齢のことをいいます。日常的に介護などを必要とすることなく、自立した生活を送れている年数を表しています。健康寿命延伸のため、生活習慣の改善や疾患の早期発見はもちろん、特に重要視されているのは、「通いの場」の拡充です。気軽に運動や社会参加ができるような場の充実を目指し、単に身体づくりだけではなく、積極的に外出機会を持つことや仲間とのコミュニケーションをとることで、フレイル予防効果にも大きな期待ができます。

健康長寿になって、ご自身の生きがいとなっている楽しみをいつまでも続けられたり、生活の質を維持したりしていきたいですね。

