

水辺教室「水生生物観察会」を開催

子供科学教室
環境衛生部

8月1日(土)川北川(川北町吉備崎橋地先)の水生生物を採取し、親子や地域の人たちと一緒に観察することを通して、川に親しみ、川の環境を知ること、自然環境の大切さを学びました。

川北小学校と庄原小学校の児童19名・庄原北保育所園児5名と保護者、中学生1名、地域の方、総勢50名が広島県環境保健協会から派遣していただいた広島市安佐南区在住の金本俊昭さんを講師に迎え自治振興センターで開会。

今回の観察会の目的、水生生物の採取の仕方や注意事項を聞いた後、早速、川へ移動し水生生物の採取に挑戦。川の水量が少し多めで、入水を躊躇しましたが子供たちが楽しみにしていることもあり、安全に気を配りながら川に入りました。幼児や低学年も悪戦苦闘しながらも一生懸命に採取していました。採取したものを自治振興センターに持ち帰り、生物の特徴をよく見て、観察と分類に入りました。カワゲラ類、カゲロウ類、トビケラ類、サワガニ、とんぼのヤゴ、ウズムシ、など約30種類の生物がいました。観察の結果から、水質段階Ⅰの「きれいな水」の判定となりました。また魚では、カワムツ、アカザ(テンキリ)、カヨシノボリ(ゴリンチョ)、カジカ(ナラセ)、モロコ、カマツカ、ギギ、シマドジョウ、オヤニラミ、ムギツクなどが確認できました。川北川の水質環境が良くなっています。川に物を捨てないなど、地域の皆様方のご協力を引き続きよろしく願います。

参加した子供たちからは、とても楽しかった。珍しい魚がとれたのでよかった。川に入れたからうれしかった。などの感想もいただきました。



出前講座「誤嚥性肺炎の予防」を開催！

社会福祉部
「ふれあいサロン北」

7月14日（火）10時半から自治振興センターにて、講師の庄原赤十字病院の摂食・嚥下障害看護師竹岡雅美さんから「肺炎を予防するためにできること」と題して、約1時間お話いただきました。まず、参加者の中で50代のときに肺炎を患った方がおられたので、その方の経験談を拝聴して講座を開始。肺炎による死亡者の約98%は65歳以上。大切なのは、肺炎の原因（細菌、ウイルス）が体に入り込まないようにすること。そのためには、①感染予防 ②予防接種 ③免疫力を高める ことです。

- ① 感染予防：うがい（のけぞると気管に入りやすいので、ブクブクでもOK）、手洗い（30秒の流水手洗いが良い）、マスクの着用、歯磨きなどで口腔内を清潔にする。
- ② 予防接種：5年置きに接種可能の成人用肺炎球菌ワクチンとインフルエンザの予防接種も大切。（しかし、すべての肺炎やインフルエンザを防ぐものではない。）
- ③ 免疫力を高める：バランスの良い食事、家事や運動で体を動かす、持病の治療につとめる、禁煙

「誤嚥性肺炎」の多くは、唾液に含まれる雑菌が原因となるので、常に口の中を清潔に保つことが大切です。寝ている間にわずかずつ唾液が気管に流れ込むこともあるそうです（むせない誤嚥）。朝起きたら、口の中の雑菌をうがいで除去し、食事前には口のまわりを動かして今から食べるという信号を出すと良いとのこと。食べるときはしっかり嚙むことを意識することも大切です。ビールなどをぐくぐくと飲めなくなると喉の筋力が弱くなってきているので用心をと、自分の現状を知るヒントも教えていただきました。



一般介護予防事業 地域で元気を育てる会が開催されました

高齢者福祉部
社会福祉部

8月5日（水）庄原市社会福祉協議会主催で、サロンやデイホームの世話人さんを対象に通いの場継続のための元気づくりを行いました。

第1部は、市役所高齢者福祉課 今村さんを講師に迎え、「サロンで使える新型コロナウイルス感染予防」についてお話いただきました。コロナ禍の中、100%完全に感染を防ぐのはとても困難だが、基本的対策の手洗い、マスク、3密回避が徹底できれば、感染の危険性を相当下げることができる。「対策疲れ」しない範囲でできるだけのことを行い、「みんなのこと」として「みんなで」取り組むことが大切。また、「あれをしたらダメ」ではなく、「こうしてみよう」と考えたり発言する前向きな表現のほうが人は元気が出る、とエールをいただきました。

第2部は、市社協庄原地域センターの二上所長からレクグッズを3種類紹介いただきました。ビーンバッグを投げる的入れゲームのバグゴ、室内グラウンドゴルフ道具、ドレミファソラシドがそれぞれベルになっているベルハーモニー、使用されたことのある世話人さんは感想を交換されていました。続いて、市社協の稲里さんから小地域サロンの3つの約束「来るものは拒まず、去る者は追わず」「人の悪口は言うまい」「みんなができることをしあう」と、北地区の小地域サロンの状況を紹介いただきました。また、頭の体操ゲームも5つ教えていただきました。



バグゴ

ベルハーモニー

出前トークで 高齢者の健康づくりを開催

ディホーム「てんまの里」

毎月第一水曜日は地域ディホーム「てんまの里」の開催日。

今回は8月5日(水)、朝から暑く猛暑日(35℃)の予報。それでも8人のメンバーが参加され、いつもの健康チェックシートの記入や血圧の測定をしてスタートです。今回の目玉は、市の生活福祉部保健医療課の山本尋恵さんの出前トーク、新型コロナウイルスを予防しながら「高齢者の健康づくり～フレイル予防」を皆さんで勉強しました。「フレイル」とは「虚弱」という意味で、フレイルが進むと病気にかかりやすくなり死亡率も高まるそうです。疲れやすくなった。半年で体重が2～3キログラム減った。筋力(握力)が低下した。歩くのが遅くなった。身体活動量が減った。など、心当たりの人は要注意。それではフレイルを防ぐにはどうすれば良いのか。①有酸素運動でサルコペニアを防ぐ ②栄養、特にタンパク質は筋力UP。 ③社会参加、人と人のつながりです。今回は実際に全員握力測定をしてみました。男性は25以上、女性は20以上が標準で皆さん真剣にトライ。もう一度やらせて!と再トライする人も。フレイル予防を心がけ、新型コロナウイルスに負けないで元気で頑張りましょう。



握力測定



楽しかった! 世代間交流

秋国老人クラブ
「秋国秋寿会」

秋国秋寿会では、原照夫さんの休耕田を借りて、堀川会長が耕し、秋寿会のみんなで植え付けし、手入れをしたおかげで立派なスイカがたくさん実りました。8月2日(日)秋国構造改善センターで地域の子供を集めて初の試みとなる世代間交流会を開催しました。

地域の子供たちとスイカを腹いっぱい食べて、スイカ割り、スイカを景品にビンゴゲームで盛り上がりました。子供たちと触れ合うことで高齢者も元気をもらいました。

また、休耕田もまだたくさん余裕があるので、大迫区長さんにお世話をいただき大豆を植えて現在すくすく育っています。「収穫後は豆腐づくりをしよう」など、話に花が咲いています。



「千羽鶴」づくりに
ご協力ありがとうございました

社会福祉部
「ふれあいサロン北」

今年度の庄原市戦没者追悼式・平和記念式典は新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期となっています。このため、ふれあいサロン北で折っていただいた千羽鶴は現在ふれあいサロン北で預かりの状況となっています。折り鶴づくりにご協力いただきました方々にご報告いたします。

市から連絡あり次第、広島平和記念公園へ送られる予定です。次年度も協力をよろしくお願ひします。



9月の行事予定

注：新型コロナウイルス感染拡大等により変更となる場合があります。

パソコン教室(初級)	1日・15日(火)	19:00
書道クラブ	3日・17日(木)	13:00
子ども書道教室	3日・17日(木)	16:00
パソコン教室(中級)	7日(月)	14:00
広報部会	7日(月)	19:30
ふれあいサロン北	8日(火)	10:00
「認知症予防」教室	9日(水)	13:30
ふれあい給食	10日・24日(木)	8:00
社会福祉部会	10日(木)	19:30
北老連役員会	11日(金)	10:00
生け花教室	11日(金)	13:30
環境衛生部会	11日(金)	19:30
川北小学校声掛け運動	15日(火)	

女性部 とうふ・こんにゃくづくり	15日(火)	8:00
農産物等即売会	15日(火)	9:00
地域振興部会	16日(水)	19:30
交通安全テント村開設	18日(金)	10:00
自治会長会議	18日(金)	19:30
のんきの工芸創作教室	20日(日)	13:30
グラウンドゴルフ同好会月例会 於：田川グランド	23日(水)	8:00
手芸教室	25日(金)	13:30
第1回北地区ふるさと祭実行委員会	25日(金)	19:30
北地区歩く会	27日(日)	8:00
広島県老人保健福祉月間	1日～30日	
秋の全国交通安全運動	21日～30日	

月例会の成績

グラウンドゴルフ同好会

7月29日(水)、川北小学校グランドで今年初のナイターでの月例会を開催。開会直前の大雨でもグランドの水はけがとても良く、最高のグランドコンディションの下、新型コロナウイルス感染予防に気を付けながら、楽しくプレーしました。成績は次のとおりでした。

男性

- 1位 谷本 勲三 (市場自治会)
- 2位 小林 武史 (濁川町川西自治会)
- 3位 黒田 清隆 (秋国自治会)

女性

- 1位 桂藤ミヨコ (ミツワ自治会)
- 2位 田尾美枝子 (濁川町川西自治会)
- 3位 市川 千枝 (天満自治会)

今回は、予定を変更し8月26日(水)午前8時から田川グランドで月例会の開催とします。

なお、北体協とグラウンドゴルフ同好会の共催で予定していましたグラウンドゴルフ大会は新型コロナウイルス感染対策のため中止とします。

自治振興センターの 使用中止について

市内で新型コロナウイルス感染症患者が発生したため、感染の防止を図るとして市の公共施設の一般利用の中止の連絡があり、北自治振興センターも利用中止としています。ご不便をおかけいたしますがご理解ください。

なお、一般利用中止の期間については感染拡大の状況により異なりますが、8月31日までとしています。状況により、さらに延長も考えられます。

新型コロナウイルスに感染しない、させない、ためにも日常生活に十分注意し、一日も早く感染拡大が収まるよう、みんなが協力し合ひましょう。

「認知症予防」教室のお知らせ 社会福祉部・高齢者福祉部

市社協による、庄原市委託の一般介護予防事業で今回は「認知症予防」教室が下記のとおり開催されます。誘い合わせてご参加ください。

認知症は、加齢や病気などが原因となり誰でもかかる可能性のある病気です。でも、生活の中でその発症を遅らせる事は出来ます。認知症予防のための生活習慣と身体を動かすことの大切さなどを一緒に学びましょう。

日時 令和2年9月9日(水) 13:30～15:30

場所 北自治振興センター

参加いただける方：北地区に在住のおおむね
65歳以上の方

申込：9月2日(水)までに北自治振興センター
(☎72-0564)へ

おくりもの (令和2年7月11日～令和2年8月7日受付)

次の方から見舞返しとしてご寄附をいただきました。

青木つきみ 様 (川西下)

次の方から香典返しとしてご寄附をいただきました。
故人のご冥福をお祈り申し上げます。

中間 貞枝 様 (故慶三様) (秋国)

*掲載が遅れて申し訳ございませんでした。

いただきました金一封は、ご趣旨を大切に地域振興と社会福祉に活用させていただきます。

編集後記

立秋(8/7)を過ぎてもなお猛暑の日々が続いていますので健康管理には十分注意しましょう。田んぼでは稲穂が出そろいはじめ秋の実りを待っています。また、これから秋台風のシーズンとなりますので注意しましょう。

北地区の人の動き (R2.7.31現在)

[住民基本台帳登録人口]		
昨年対比		
人口	1,256	-19
男	600	-14
女	656	-5
世帯数	574	±0