

あんしん

令和5年 3月号

令和5年度 本村自治振興区総会についてお知らせ

地域の皆様には日頃より、振興事業に携わっていただき感謝致します。

4月より新年度を迎えるにあたり、令和4年度の事業報告・決算報告等を総会にて新旧役員で行ないたいと思います。各役員さん宛てに案内をさせていただきますので、ご出席いただきますようお願い致します。

本村民芸(陶芸)教室実施・会員募集中

前回のあんしんへ掲載漏れがありました。

本村民芸(陶芸)教室

開催日 毎月第3木曜日
時間 9:00~12:00
場所 ※苦屋(デイホーム実施時)

※12月~2月は土が凍る為、教室は中止となります。3月からまた実施となりますので是非参加してみてください。



お助けネット(剪定)について

毎年、お助けネットより植木の剪定をしてほしいとの依頼を受けていましたが、現在、高齢化のため専門でできる方がおられません。それによりお電話いただいてもお断りをさせていただいております。根元からの伐採などでしたらお受けできますが、剪定に関しては申し訳ありませんが、市の専門業者等へ依頼していただくようお願い致します。

避難マップが新しくなりました

災害時の避難場所がのったマップが新しいものになりました。

設置箇所は、大江商店斜め前、自治振興センター入り口(門)右側、山王道路沿い、上谷(郷)に設置されています。

本村の避難場所は振興センターもしくは緊急時は三十戸の集会所となっています。上谷は上谷コミュニティーセンターが避難場所となっていますので、必ず覚えておいてください。

現在、本村川・上谷入り口の川底に溜まった土砂の撤去作業が進められています。豪雨による川の増水対策ですが、万が一、川の氾濫があった場合にどういったルートで避難場所へ向かうか考えておくことも大切ですので、是非この機会に今一度見直してみてください。



大江商店ななめ前



センター入り口(門)右側



山王道路沿い



上谷(郷)

一旦停止の再度徹底をしましょう

芥川商店と後迫から国道へ出てくるところで一旦停止をしなければいけないことは皆さんご存知ですよ。昨年よりここでの一旦停止の取り締まりが強化され、よく警察の方が見張られるようになりました。日頃より注意はされているとは思いますが、停止線で3秒は必ず静止し(徐行ではダメ)、左右確認をして発進するように今一度徹底しましょう。違反で警察のお世話になるのは嫌ですし、なった後の後味もかっこ悪くて嫌なので、町民皆さんで気持ちの良い交通ルールを守る町づくりをしていきましょう(^-^)



班別 環境整備の実施(岩月)

全体での3月の環境美化活動は中止となりましたが、班ごとに活動を実施されたところもあり、綺麗に環境整備してくださっているので、一部紹介したいと思います。



パッチワーク教室

〈生涯学習部〉

ゆっくり自分のペースで創作をされています。毎年ふるさと祭りの展示を目標に制作されていますが、ここ3年は新型コロナウイルスの感染防止のため、ふるさと祭りが中止されていたので、のんびりクラフト工作や縫物をして過ごされているそうです。写真撮影をさせていただきますとお願いしたところ、完成した作品を持ち寄ってくださいました。ご協力くださりありがとうございました(^ ^)色や柄の組み合わせも面白かったですし、飾りステッチの縫い目の綺麗さにも感動しました。



縫い合わせた生地(パッチ)をいろいろな形のバッグにされているのも、幅広いデザイン性があり見ていて楽しかったです。技術のいる縫い方や目立たない細かい縫い目など、長年培った経験がものをいう芸術作品でした。手縫いでしか出せない味や雰囲気も素敵で、そこにあるだけでも目を引き楽しませていただきました。「年々肩こりがひどくなるし、手首が痛くなるんよねえ」とぼやいておられましたが、誰ひとりとして「やめたい」と言われることもないし、趣味で楽しいから続けられると笑顔で話してくださいました。



本村デイホーム

〈本村地区社会福祉協議会〉

3月13日(月)に行われた本年度最後の本村デイホームでした。12月は大雪のため中止し、1月、2月は実施そのものが無かったため、3ヶ月ぶりの集いとなりました。3月に入り、晴れた日は暖かく過ごしやすくなったことと、コロナも落ち着き、気を張らずに会話等ができるようになったので、皆さんいい笑顔で楽しそうに時間を過ごされました。はじめにシルバーリハビリ体操をして体をほぐしながら必要な筋肉を鍛える運動をし、その後は社協の坂本さんと一緒に認知



症予防のデュアルタスクトレーニングを行いました。頭を使いながら同時に体を動かすことをし、脳の様々な部分を活性化させて認知機能を向上させる運動を実施しました。腕振りと足踏みをしつつ順番にしりとりをしたり、歌に合わせて手をパーで前に出し反対の手を胸でグーにする動作を交互に行ったりと簡単なようで意外と難しい運動をいくつか行いました。その他にも『いがぐりボール』を

使って体のマッサージを行いました。隣り合わせの方同士でぐりぐりし合ったり、足の裏で踏んで足裏マッサージをしたりと「これは気持ちいいね〜」「人にしてもらうんが一番ええねえ」と皆がにこやかに楽しそうでした。誰もが覚悟をしなければならない認知症。それとどう向き合いどう予防していくかが大事ですね。



声出しと運動
で頭と体の
元気をつくる



ドクターヘリと消防の連携にて救急搬送

けが人や急病者の救命率を高めようと、ドクターヘリでの搬送が普及しています。そしてさることながら、3月7日の朝、自治振興センターのグラウンドでそれは行われました。庄原消防署よりドクターヘリの要請が行われ、島根県のセントラルヘリコプターサービスのヘリにて医師・看護師を乗せたドクターヘリが到着し、その後、救急車の中で応急処置をしたけが人をドクターヘリへ運び込まれていました。また、ヘリが到着する前には、駆け付けた消防隊が風圧による飛び石などを防ぐためグラウンドへ水を撒いたり、離着陸場所とわかるように旗を準備するなど備えておられました。こうした連携により、早期医療の提供ができ、一人でも多くの患者さんを助けることができる明るい未来が実現しているのでしょうか。今後も消防・ドクターヘリ・病院(提携医療センター)に連携を強化していきもらい『現場救急』や『転院搬送』など救命率の向上を図り、かけがえのない命を救うための救急現場と病院間の『命を繋ぐ架け橋』となってもらえる活躍に期待します。



本村自治振興センターはヘリの離着陸ができるヘリポートに指定されています



ふれあい給食

お弁当づくりは高齢者の方の栄養面を考え、いつも試行錯誤して下さっています。献立を考えるにもバランスよく栄養が摂れるようにしたり、咀嚼や嚥下しやすい硬さの調理ができるものを考えて選んで下さっています。キャベツやレタスでもひと手間ですが必ずさつと茹で、やわらかくする工夫をしてくださっています。見た目にも食欲を増進させる黄色や緑のものを取り入れ、明るく元気がもらえるお弁当づくりもしてくださっています。季節の行事を取り入れた献立を立ててくださるのも嬉しいですよ。

2月22日
ゆかりと梅干しご飯 香茸の煮物 ぜんまいの白和え 卵焼
おから煮 かぶの生酢 えのま
とねぎの又々 トンカツ じゃが
いもと厚揚げの煮物 いちご
キウイ 漬物(3種)



3月1日
ちらし寿司 ポテトサラダ 甘皮の西京漬焼ま 茹でブロッコリー
かき揚げ 煮豆 里芋のからし味噌和え ほうれん草のおかか和え
ネーブル 漬物(3種)

LET'S EAT!

三民族資料館を作ろう（その後）

平成22年5月の広報誌『あんしん』にて、昔ながらの農具・民具等の歴史あるものを捨ててしまうのはもったいないので、センターで民俗資料として展示・保管してほしいという声から、センター2階へ三民族資料室が作られました。

現在は峰田小学校の児童たちが、学習の一環としてセンターへ来館した際などに見学してもらっています。もちろん一般の方にもご覧になってもらえるので、懐かしさをお求めの際は是非、センターへお越しください。



二宮金次郎の柴刈りでおなじみの背負子や藁草履などです。今でこそトップカーや一輪車などがありますが、昔は背負子や背負い籠を使っていたんですね。



土人形やラジオ、足踏みミシン、おひつ、石臼、糸巻器など生活に使われていたものが展示してあります。



鹿肉っておいしいの？

箱罌に掛かった鹿でしたが、普段は捕れても脂がのる時期が夏で美味しくなさそうと捨ててしまうそうです。が、今回はものは試して食べてみようとお持ち帰りしバラしてみたそうです。

にんにくや生姜で臭みを取るようにして、竜田揚げとビーフジャーキー、焼肉にトライされたようです。食べてみるとヘルシーで食べやすかったらしく、「今度からは捨てずに持って帰る」と新発見をされ喜んでおられました(笑)



ヨガ教室参加者募集

ヨーガ教室 メンバーさん 大募集!!
運動不足やストレスによる緊張で呼吸が浅くなっていませんか？



【日程・時間】
毎週火曜日 13:30～15:00

【場所】
上谷コミュニティーセンター

【持ち物】
ヨガマット、タオル、動きやすい服

TEL:08477-3-0178(なかよしメガネ内) 講師：土橋 益寿子

運動不足やストレスによる緊張で乱れた呼吸を治しましょう

【日時】
毎週火曜日
13:30～15:00

【場所】
上谷コミュニティーセンター

【持ってくる物】
ヨガマット・タオル
動きやすい服装で参加

静かな場所でゆっくり呼吸することで、緊張した身体をリラックスさせ、ココロもカラダもリフレッシュさせます。初回体験のみ500円で参加できます。毎週参加される場合は月3,000円参加費がいます。詳しくは下記番号へお問い合わせください。 ☎08477-3-0178(なかよしメガネ内)

NPO法人 癒しの家 茗屋
花桃の里 春の縁日

今年も楽しい茗屋さんの縁日が開催されます！

デイホーム利用者さんのいろいろな作品や活動内容の展示、鉢花や野菜などの即売会もあります。土曜日のみ『みんなで歌おうミニミニコンサート』も開催されます。その他軽食等も準備されていますので、是非お誘い合わせの上お越しください。

モチモチカー >> ピザ・クレープ・ジュース
軽食 >> カレー・うどん・巻寿司・おはぎ etc
その他 >> 焼き芋・野菜等の販売・バザー

●お問い合わせ 0824-78-2014(芥川商店内)



『猿』の目撃情報あり！
情報の共有を求む！！

3月9日に地域の方から『猿』が出没していたとの情報がありました。場所は上表の薬膳ラーメン亜弥菜より川向うの穩地です。頭数が増える、作物が荒らされるなどの被害があつてはいけなないので、もし目撃された場合は振興センターまで情報をお寄せいただくと助かります。



犬の散歩 マナーはきち
んと守りましょう！！

地域の方より、犬の糞の後片付けができていないという声が寄せられました。

つつい処理袋を忘れたからなどあるとは思いますが、それは後日必ず持ち帰り処理してください。これは飼い主としての当然のマナーであり責任です。

誰もが利用できる道はキレイにすることを心掛け、お互いに気持ちよく通れるようにしましょう。



お助けネット (2月16日~3月14日まで)

チェーンの刃研ぎ	1 件
刃交換	1 件

発行日	2023年3月20日
発行元	庄原市本村自治振興区
mail	hon.jichi@gmail.com
tel ☎	(0824)-78-2743

編集後記

3月も終わりに近づき、本年度も締めようというところまで来ました。3年前より広まった新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、まん延防止措置や自粛要請など行動制限がかかり満足のいく行事をすることが出来ない年が続きました。この3年のブランクは大きく、高齢者の方の中には「もう出歩くのが億劫になった」「家を出るのが面倒くさい」と言われる方もいらっしゃいます。確かにそれで差支えなければ気を使わずにすむので楽なのでしょう。けれど何かあって自分ではどうしようもなくなった時、誰かとの繋がりがあつて安心と助けになります。新年度よりできるだけ例年(恒例)行事の開催が行なえればと予定していますので、どうか人も地域も元気を取り戻し、活気あふれる町づくりを地域一丸となって復活させられるよう協力をお願い致します。