

やまのうち通信

第155号

令和2年3月20日

山内自治振興センター
庄原市山内町 813-4
Tel・FAX (0824) 74-0451
✉ yamanouchi.jichi@gmail.com

およそ惨めなものは
将来のことを不安に思って
不幸にならない前に
不幸になっている心です。
—セネカ
(ローマ帝国の哲学者) —

4月1日より市民タクシー制度の本格運行が始まります

既にお知らせしていますように、山内自治振興区では4月1日よりこれまでの地域生活バスから市民タクシー制度に移行します。利用方法は試験運行中と変更ありません。利用日については、水越・高茂エリアにおいて火曜日から水曜日への変更が1件のみあります。下表でご確認ください。

市民タクシー運行曜日一覧 令和2年4月1日から

エリア名	月	火	水	木	金
水越・高茂			○		○
大下・平田	○		○		
木戸・尾引		○		○	
隠地・山王・開拓			○		○
日向・行里		○			○
本郷・殿垣内	○			○	

この制度は庄原市の補助を受け自治振興区が事業主体となって運営し、交通不便な地域のみならず、山内地区全域を対象として利用出来ます。玄関先まで送迎してもらえ、利便性がある一方、片道700円の運賃、前日予約、9時～2時の利用時間枠等、ご理解ご協力をいただく面もありますが、通院や買い物などの生活交通として幅広い地域の皆様に、利用を呼びかけたいと思います。

市民タクシーの予約方法

利用する日の前日、石田タクシー(電話 72-1181)に電話して、「市民タクシーの予約です」と言ってから「住所・氏名・乗車人数」を言ってください。

<当日の利用方法>

【往き】

- 朝 9:00 頃タクシーに乗れる体制で自宅玄関付近にて待つ(玄関付近までタクシーが入れない場合は入れるところまで)
- 乗ったら行く場所を運転手さんに言う
- 目的地で降り、運転手さんに運賃 700 円を支払う
- 帰りの乗車場所を運転手さんに言う

【帰り】

- 午後2:00頃、運転手さんと約束した場所で待つ
- 自宅玄関付近で下車、運転手さんに運賃 700 円を支払う



【その他注意点】

- 予約の取り消しは早めに石田タクシーへ連絡する

Q 質問	A 回答
1. 利用登録はどうするのですか？	お住いの自治会の自治会長または自治振興センターに、利用希望者氏名・住所・年齢・電話番号を伝えてください。
2. 料金はいくらですか？	片道一人700円です。 往復の金額は、700円×2 = 1人1,400円です。
3. 利用当日の申し込みはできますか？	出来ません。利用前日の予約となります。
4. 帰りの時間を早くできませんか？	出来ません。他の人との乗り合いタクシーなので、自分だけ早く帰ることはできません。 帰りの時間は午後2:00頃・出発時間は午前9時頃です。
5. 帰りだけの利用はできますか？	できます。前日に帰りのみの予約をしてください。 帰りの時間は午後2:00頃となります。
6. 一般のタクシーとは違うのですか？	違います。市民タクシーは決まった曜日に決まった時間に出発し、決まった時間に帰ります。

私たちの身体にある「免疫」の機能は、病原菌などから身体を守り、健康を維持するための防護システムです。不規則でストレスが多い生活が続くと、自律神経の働きが乱れ、常に交感神経ばかりが優位になってしまうと免疫機能が正常に働かなくなると言われます。免疫機能を正常に保ち、体調を整えるためのポイントを整理しました。

【身体を動かす】 まずは1日に10分程度の体操でも良いので運動の習慣をつけることが大切です。可能ならばうっすらと汗をかく程度の運動ができるとよいでしょう。運動は免疫機能の向上、生活習慣病の予防、転倒防止、脳の活性化などの効果があります。

【食事】 免疫機能を維持するためには、良質なタンパク質、ビタミン、ミネラルが必要です。また栄養バランスがとれやすい和食がおすすめです。

【睡眠をきちんと取る】 夜きちんと眠れば昼間はすっきり起きて動けます。睡眠のリズムを整えることが重要です。

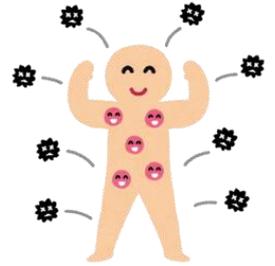
【よく笑う】 笑うと副交感神経が優位に働きます。また、NK細胞という、免疫を司る細胞が活性化されることが分かっています。たとえ作り笑いでも効果はあります。

【身体を温める】 身体を温めることで免疫機能が高まると言われます。入浴はぬるめのお湯でゆっくり入り、40度位のお風呂に10分以上浸かると良いでしょう。また、身体を温める食べ物も良いです。根菜類、イモ類、生姜など、土の中にできるものは身体を温める作用があるといわれます。

【リラックスできる時間を作る】 仕事が忙しく、いつも帰りが遅い人は、なかなかゆったりとした時間がもてません。さらに、多忙はストレスから暴飲暴食を招き易いものです。仕事を早めに切り上げ、早く帰れるようにしてみましょう。

参考：こんにちは 2010年5月：メディカルライフ教育出版

庄原市老人介護支援センター相扶園 相談員 正畑 知里



男性料理教室 3月5日参加者6名



- ・揚げ春巻き
- ・ほうれん草としめじの白和え
- ・鶏だんご汁
- ・いちご大福

おいしく
できました♪



3月環境パトロール隊



右から、末石明さん、塚本邦彦さん、三上慎二さん

やまのうち通信第152号の訂正とお詫び

平素は、山内地区社会福祉協議会活動にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。

下記のように、「おくりもの」に掲載した内容を訂正させていただくとともに関係者の皆様にご迷惑をお掛けしましたことを深くお詫び申し上げます。

◆香典返し 誤 金岡フサコ様 (故 進様)
↓
正 金岡進様 (故 フサコ様)

4月の予定

- 5日 戦没者慰霊祭
- 14日 ふれあい給食
- 7・8日 会計監査
- 20日 自治会長会
- 28日 ふれあい給食
- 28日 定期総会



定住促進プロジェクト（空き家活用）だより

山内自治振興区では 2 月末現在、空き家提供希望 8 件に対し移住希望が 8 件ありました。しかし、家の広さ・金額・学校への距離などの条件で、縁結びは難航しています。この一年間で山内地区へ 4 件の移住がありました。

そうした中、少しでも条件をよくしようと、空き家の片付け隊「てごおし隊」が活躍し、県大生を含め延べ 22 人に参加いただきました。空き家が 4 日間で見違えるようにきれいに片付けました。



てごおし隊の活動の様子



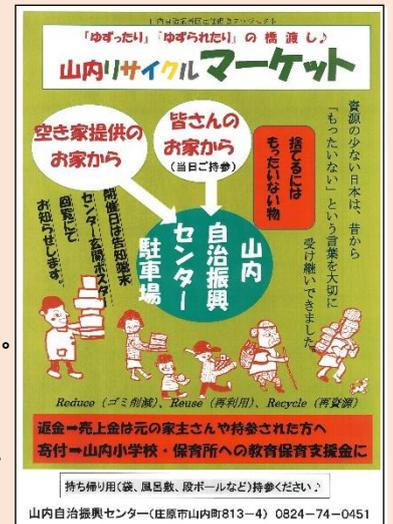
半年以上かかりそうだったけど 4 日間であっという間に！！

てごおし隊に
依頼した方の声

『山内リサイクルマーケット』について

片付け整理依頼ありました物品の中には、まだまだ使える物も多々あります。ただ庄原市の自治定住担当の方や不動産業者の方々から、「家の中が事前に整理され即入居できる状態の家屋は早く定住に結びつく」とのアドバイスもあり、自治振興センター駐車場を会場に『いらない物をいる人への橋渡し』『譲ったり譲られたり』出来るだけごみにしない暮らし、3R Reduce(使用量削減)、Reuse(再使用)、Recycle(再利用)を提案します。皆様のご家庭に眠っている捨てるには「もったいない物」もご持参ください。開催日時は別途連絡いたします。尚、売上金は仕分けし、持ち主様や小学校・保育所の教育保育支援金や運営資金に寄付させていただきます。

引続き、ご協力をいただける「てごおし隊」のメンバーを募集しています。ご希望の方は山内自治振興センターへご連絡ください。魅力ある山内地域づくりのため、皆様方のホットな情報をいただきながら、一緒に取り組んで行きたいと思っております。よろしくお願いたします。



↑チラシのイメージ図

地域マネージャー 藤田典久・寺西玉実

おたがいさまネット



高茂自治会では 2 月 23 日、災害時の緊急連絡網の確認を目的とした避難訓練を実施しました。当日は庄原市に大雨による「レベル3」の警報が発令されたことを想定して、予め準備された緊急連絡網に沿って各家庭に情報が伝えられました。また一人暮らし高齢者など支援を要する家庭には協力者が駆けつけて支援を確認しました。この日の訓練では他にも高茂町内のみ伝わる告知端末放送が第一報に使用され、消防団のサイレン、車両による避難の呼びかけ等による協力もありました。

高茂自治会でも昨年から地域防災マップ作りを進めていますが、マップに示された情報を有効に活用する上で、情報の伝え方やその後の避難行動のあり方には課題もあります。終了後の反省会においても「大雨災害時に避難を要する家と、自宅に留まって安全を図る家をはっきりした方がよい」とか「避難行動に移るタイミングを具体的に示した方がよい」など多くの意見がでました。今回の訓練は緊急連絡網に限定した訓練でしたが、マップ作りを契機にした様々な訓練を実施して改良点を見つけ、修正することでより有効な地域防災体制が出来ると思います。



当自治振興区が来年度完成を目指している自治会ごとの防災マップについても、単に紙の上の情報提供だけに終わらず、地域住民の防災意識の醸成や、マップの情報に基づく避難訓練の実施等に幅広く活用していただきたいと思っております。

地域マネージャー 三上智道

「新型コロナウイルス感染症で子ども教室緊急開設」

令和元年 12 月、中国を感染源とする新型コロナウイルス感染症が日本にも上陸し 3 月 9 日現在、日本国内で約 500 名近くの感染者が確認されています。政府は 3 月 2 日から全国の小・中・高等学校のすべてに休校するよう要請を出しました。

山内小学校は 3 月 2 日から、春休みが終わる 4 月 5 日まで休みとなりますが、家庭の事情でどうしても子どもの面倒が見られない家庭については、山内放課後子ども教室で受け入れることとしました。

3 月現在、コロナウイルスは世界的な広がりを見せており、他の多くの国でも学校が休校になるなど大変な混乱が始まっています。

山内放課後子ども教室でも急なことなので、指導者の人数の都合がつかず、大変な苦勞の中で運営をしています。いつになったら休校措置が解除になるのか心配です。



放課後子ども教室の様子

📷 投稿写真の紹介！ 大下自治会 「平和サロンひまわり」



平和サロンひまわりは毎月 1 回火曜日に活動しており、今年で 10 年目を迎えました。

庄原市がシルバーリハビリ体操指導士を育成する方針を決めたとき、10 年前サロンを立ち上げたメンバーの方が、地域に指導士が育つと良いと後押しがあり、現在では 2 期生 2 名の指導士が生まれました。



シルバーリハビリ体操をやりはじめてから、筋肉に目が向き、転倒予防に役立つ、寝返りを楽にするといった効果を知り、実感していることは大きな喜びです。道具がなくても、一人でも出来るシルバーリハビリ体操で元気に、「座る・しゃがむ」「立つ」「歩く」の動作が楽になるように、自分の願いを楽しみに変え、地域の皆さんと一緒に活動を続けたいと思います。

平和サロンひまわり 藤田・藤谷・徳原

第 32 回大下新春マラソン大会を開催しました！



令和 2 年 2 月 9 日に第 32 回大下新春マラソン大会がありました。

天気にも恵まれ、子どもから大人までのたくさんの方がそれぞれのペースで楽しみながら見事完走！！

健康的にいい汗をかいたところが出来ました！

大下自治会

