

やまのうち通信



第 156 号

令和 2 年 4 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

しあわせはいつも
じぶんのところがきめる
—相田みつを—

山内地区戦没者慰霊祭 4月5日(日)10時



山内護国神社の慰霊祭にあたり、過去幾多の戦争により尊い命を失われました山内地区出身の戦没者の御霊に対し、謹んで哀悼の誠を捧げます。

ここにお祭りしてあります194名の方々は、遠くふる里を離れ、南国の孤島や北国の酷寒の地に赴き、壮烈な戦いに傷つき、飢えや病に苦しみながら、帰らぬ人となりました。さらに、内地におい

ても、原子爆弾等により、尊い命を失われた方々であります。

皆様方は、祖国の行末を案じ、ふる里山内や家族に想いを馳せながらも、二度と郷土の土を踏みしめることが出来なかった、そのご無念を察しますとき、誠に痛惜の念に堪えません。

また、ご遺族の皆様には、決して癒されることのない深い悲しみを抱えながらも、幾多の困難を乗り越え、郷土の発展のためにご尽力を賜りました。

山内地区では、皆様方の尊い犠牲を無駄にすることなく、御霊の安からんことと不戦の誓いを表すため、地区民総意を挙げて、この山王の地に、他の地域では例の少ない、護国神社を建立し、今日に至っております。

ここに改めて、戦没者の皆様方のご冥福を心よりお祈り申し上げますとともに、ご遺族の皆様に対し深く敬意と感謝を表します。

平成という時代が終わり、令和という新しい時代を迎えていますが、今年で戦後75年を迎えました。わが国では、戦後生まれの世代が、今や人口の8割を大きく超えており、この素晴らしい平和と繁栄を当然のように考えてしまいがちです。

しかし、この平和と繁栄は、戦禍の中で亡くなられた多くの方々の尊い犠牲の上に築かれているという事実を決して忘れてはなりません。

悲惨な戦争を二度と繰り返さないためにも、その記憶を風化させることなく、次世代に継承していくことこそ、今生きている私たちに課せられた使命だと思っています。

この慰霊祭にあたり、戦没された方々の、祖国の平和と発展への熱い思いを改めて深く心に刻むとともに、ここ山内の地から、声を大にして「不戦の誓い」と「世界恒久平和の実現」を強く訴えたいと存じます。

終わりに、今一度、戦没者の御霊の安からんことをお祈り申し上げますとともに、ご遺族の皆様のご健勝を祈念申し上げ追悼の言葉といたします。

山内地区社会福祉協議会 会長 三橋 豊

新型コロナウイルス感染の不安が広がる中、「STAY HOME（家にいよう）」が合言葉になっています。ここで気になるのは心身機能の低下です。家に閉じこもりがちになると、運動不足や精神面への悪影響が懸念されます。

外出を控えた生活をする中で、健康維持・介護予防のためにはできる限り、体を動かすことが大切です。筋肉の衰えは、転倒・骨折・認知症のリスクを高めます。ご自宅でできる筋力トレーニングやラジオ体操等、適度な運動に取り組みましょう。

■スクワット

- (1) 立った状態で、足を肩幅に広げお尻をゆっくり後ろに下ろします。膝がつま先より前に出ない程度。
- (2) この時、背中が曲がったりかかとが浮いたりしないように注意しましょう。
- (3) 太ももに力が入っていることを意識しながら、ゆっくりと元に戻ります。 ※椅子の背もたれを持つと安定して行うことができます。



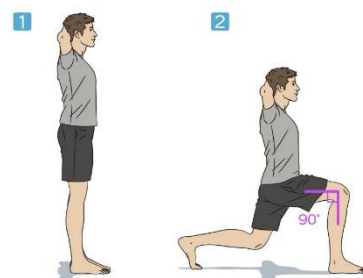
■上体起こし

- (1) 仰向けに寝転んで、膝を立てます。
- (2) おへそを覗き込むように首をゆっくり持ちあげましょう。
- (3) おなかに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。



■ランジ

- (1) 立った上体出、片足を前に踏み込みます。
- (2) 前に出した足にゆっくりと体重をかけてから元に戻ります。
- (3) 反対の足でも、同じ動作を行います。
※ゆっくり、ややきつと感じる所までやってみましょう。
(10回が目安)
※体調が悪い時や関節が痛む時には無理をしないようにしましょう。



相扶の郷居宅介護支援事業所 長瀬 並

定住促進プロジェクト（空き家活用）だより

定住促進プロジェクトも昨年5月に発足して、早1年を迎えました。地域の皆様方の「声掛け運動」や広報誌「やまのうち通信」のPR等で活動内容も浸透でき一応の成果が出始めているところです。

令和2年度は、受け皿物件の更なる増加に繋がるよう、山内でおし隊による空き家活用（片付け等）援助支援や物品の再資源活用マーケットの開催を実施することで、家主様と入居希望者とのマッチングが早急にスムーズにできるよう取り組みます。

これからも皆様方の温かい情報を大切にしながら、山内地域の魅力をSNSでも発信していきたいと思っております。引き続きご支援、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

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



昨年中国の武漢で発生した新型コロナウイルス感染は、その後全世界へ拡がり、日本国内でも今尚感染拡大が続いています。感染は人の多い大都市部で特に深刻で、4月7日には東京都を初めとする7都府県に、人と人の接触機会を減らすことなどを目的に緊急事態宣言が発令されました。広島県内では最初に感染が確認された3月6日以降、感染者が急激に増加しています。県北でも4月8日に三次市で最初の感染者が確認され、その後11日には一挙に23人の感染者がでて、私たち一人一人がより一層危機感をもって感染予防に努めなくてはならない状況になっています。

感染拡大を防ぐために特に注意することは、手洗い・消毒を徹底し、「密閉」「密集」「密接」の3つの「密」を避けることだといわれています。重症化しやすいと云われる高齢者や基礎疾患のある人は特に注意しなくてはならない点です。

これを踏まえて山内地域でも各種行事の中止や規模縮小などの対策がとられていますが、一方でサロンや行事は地域住民の貴重な「ふれ合いの場」でもあり、外出や接触を控えることで会話などの機会を奪われることとなります。また家に閉じこもる事が長く続くことで精神面・体力面の衰えも心配されます。そこで主に高齢者が家に閉じこもる場合ですが、運動不足解消のためラジオ体操でも、覚えたシルバーリハビリ体操でも良いので体を動かしましょう。電話などでコミュニケーションを図る事もストレス発散になります。


私たちの日常生活を一変させている新型コロナウイルスとの「戦い」はしばらく続くものと思われまので、これら健康面への配慮を工夫しながら過ごして、感染の終息を待つことになると思います。

地域マネージャー 三上智道

対策


POINT.1

帰宅時や調理の前後、
食事前など、
こまめに手を洗う！




POINT.2

くしゃみや咳が出るときに、
ティッシュ等で口と鼻を覆ったり
マスクを正しく着用する！



5月の予定

20日 自治会長会



※コロナウイルス感染拡大防止の為、状況により中止となる場合があります。

男性料理教室

4月2日(木) 参加者6名





- ・桜エビと枝豆のご飯
- ・鶏肉の照り焼き
- ・青菜の和え物
- ・味噌汁
- ・フルーツ



美味しく
できました♪

令和2年度 各自治会関係者名簿(敬称略)

自治会名	自治会長	民生委員	1人暮らし 相談員	老人会
本郷	花房豊	福田秋美	堀江哲弘	近藤良人
殿垣内	松田一馬			河面昌彦
行里	長泉進	岡崎照昭	茶木満里子	谷本佑一
日向	横谷誠			杉山仁
隠地	國近浩二	金藤宏明	國利嫩子	白石行人
山王	松村修治			児玉祥功
開拓	百間不二夫	畠田憲一	伊藤安登	不在
木戸	畠田憲一			藤岡辰彦
尾引	吉原孝文	正長みどり	伊藤安登	安藤安登
平田	平世巖貴			榎原忠博
大下	宗近久雄	原田正幸	藤谷千恵子	不在
高茂	末石明	三上智道	三橋寿子	末石明
表水越	三上愼二	藤木邦明	藤木百合子	不在
後水越	塚本邦彦		石原務	不在

おくりもの

◆香典返し 2/14~4/15


本郷町 建石昌則様 (故 幸枝様)

殿垣内町 酒谷守様 (故 夏江様)

ご芳志ありがとうございました。

ご趣旨を大切に地域の社会福祉増進及び地域振興の資金として、活用させていただきます。

山内地区社会福祉協議会



「令和 2 年度定期総会の形式を変更しました」

山内自治振興区では令和 2 年 4 月 28 日(金)に定期総会を開催する予定でしたが、コロナウイルスの感染拡大が続いている現在、拡大防止のため、これまでのような代議員が会議室に密集して行う方式の総会ができなくなりました。したがって、令和 2 年度は代議員の方に資料を配布し、書面決議の方法で総会を行うこととしました。

今年度においては、他のほとんどの自治振興区も定期総会にこの方式を取り入れ、密集、密接、密閉を避ける努力をしています。

区民の方には 100 年に一度有るか無いかのこの非常事態に、このような方式をとらざるを得ないことをご理解ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

「山内放課後子ども教室休止になりました」

山内放課後子ども教室では 4 月 14 日から山内小学校がコロナウイルス感染防止対策で先月に続いて 2 回目の休校となったのを受け、開設するか休止にするか検討しました。

その結果、1.先月の状況とは異なる(隣の三次市で感染者が出ている) 2.山内自治振興センターは場所も狭く、施設のすべての環境がウイルス対策に適していない 3.子ども教室の指導者は高齢の方も多く、先月一か月の急遽の対応で心身ともに疲れており感染リスクも高いなどの意見があり、やむを得ず休止としました。

利用者の皆さんにはご迷惑をおかけいたしますがご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

「区民運動会が 10 月に延期になりました」

山内自治振興区では毎年 6 月の第一日曜日に恒例の山内小学校・区民合同運動会を行っていましたが、今年はコロナウイルスの関係で小学校の運動会が春にできなくなったことから、秋に延期(10 月 18 日予定)となりました。それを受け区民運動会も併せて延期といたしました。

3つの「密」を避けましょう!

新型コロナウイルスの集団発生防止に
ご協力をおねがいします

①換気の悪い
密閉空間



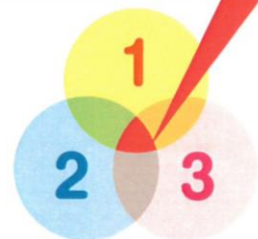
②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!



※3つの条件のほか、**共同で使う物品**
には消毒などを行ってください。

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。

日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚生省 コロナ 検索

