

# やまのうち通信



## 第 163 号

令和 2 年 11 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

学問とは、  
人間はいかに生きていく  
べきかを学ぶものだ  
—吉田松陰—

## 「山内小学校統合説明会が開催されました！」

庄原市教育委員会では平成 30 年度から庄原市学校適正配置に取り組んでおり、山内小学校を令和 5 年度に東小学校へ統合するという計画を立てています。

11 月 6 日午後 7 時から庄原市教育委員会は、山内小学校保護者に対して、統合計画、統合の目的などを説明する会合を山内小学校体育館で開きました。

しかし、学校の存廃は地域の発展にも大きく影響するため、山内自治振興区では説明会を小学校保護者だけでなく、保育所、自治振興区も加えて開催してもらう様要望していきます。

保護者の方々の意見が一番大切ですが、地域住民の方々の意見も反映された統合が理想と思われるので、山内自治振興区では、小学校保護者、保育所保護者、自治振興区が一体となった組織をつくり、対応していきたいと思えます。

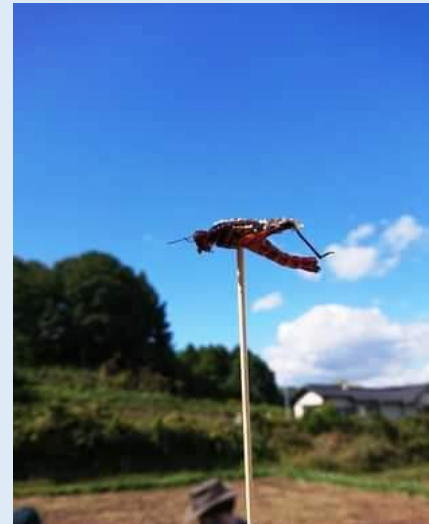
## 定住促進プロジェクト（空き家活用）だより

10 月に神戸から山内に翻訳家のジョエル=マッケインさん一家 4 人が引っ越して来られました。マッケインさんの専門は機械工学と観光の翻訳だそうです。自然が大好きな小学 1 年生と 3 年生のお子さんと西城出身の奥さんとです。

そして、10 月 24 日に自然体験活動「第 2 回ねきの野山がおもしろい～いなごを食べてみよう！野草茶を作ってみよう！！」を開催しました。マッケインさん一家やこれから引っ越して来られる 6 人家族の皆さんや地域の皆さん総勢 42 名が参加してくださりました。



→ みんなでイナゴを探す様子



← 素揚げしたイナゴ

### 【参加されたお父さんの感想】

イナゴを食べました。結論イナゴは旨かった！ 自然体験活動に参加してきました。  
地元の子ども達と保護者さん、これからこの土地に移住してくるご家族さん、企画して下さった方々と楽しい時間を過ごしました。こういう活動いいですね。  
移住してくる頃にはもうそこにはすでに友達がいる。これって凄く移住しやすくなると思います。  
子どもたちの数が少なくなり、小学校の統合問題が議論されている我が町。  
こういう活動を通じて少しでも、田舎に活力が生まれると良いですね。  
子どもたちの楽しそうな声。これって過疎の小さな町には絶対必要です。  
今日は子どもたちも親たちにとっても、良い体験になりました。

これからも地域の皆様のご支援・ご協力をお願いいたします。地域マネージャー 藤田典久・寺西玉実

## 福祉知っ得情報

### 「冷え」による身体の不調を起こさないために

11月に入り、朝夕は特に気温も下がり寒くなってきました。みなさんは、手先、足先など冷えていませんか？体にとっても冷えは、さまざまな影響をもたらすといわれます。今回は、体が冷えるメカニズムや主な症状、予防策についてご紹介します。

#### 体が冷える原因は？

- ・運動不足による筋肉の衰え
- ・ストレス過多、睡眠不足
- ・冷たい飲食物のとりすぎ

人間の体温調節は、自律神経によって行われています。自律神経の体温調節機能によって、暑いと血管が拡張されて体から熱が放出され、逆に寒いと血管が収縮して熱を逃さないようになっているのです。血管が収縮すると血流が滞り、冷え性を招く可能性があります。

#### 冷えた体内では何が起こるのか？ 体の冷えが招く様々な不調

- ・血流が悪くなる
- ・老廃物が溜まる
- ・免疫力が低下する

冷えによって疲労を感じやすくなったり、風邪を引きやすくなったりもします。免疫力が低下したままだと、生活習慣病やアレルギーといった病気に繋がる可能性もあります。

- ・肉体面の不調…慢性的なだるさや疲労感、頭痛、不眠、便秘、食欲不振  
肩こり、腰痛

- ・精神面の不調…イライラを感じる、頭痛、腹痛などの不調が続き、その状態が慢性化してしまうと、うつ状態になる可能性もあるといわれます。



#### 体の冷えの予防策として

##### ①有酸素運動が効果的

適度な運動によって筋力をつけて血流を良くしたり、心身をリフレッシュさせて自律神経を整える。(ウォーキングやジョギング、ストレッチなど)

##### ②服装や飲食物にも要注意

体感温度は人によって異なるため、自分に合った服装を。冬場はひざ掛けや腹巻を活用。温かい食事をとる。(生姜・ネギ・ニラ・ニンニク・紅茶・ほうじ茶・ウーロン茶など)



冷えの原因は日々の生活習慣と生活環境の両方にあるため、日々の暮らし方や生活空間の気温を意識し、対策することが大切です。冷えは慢性的な体の不調や、さまざまな病気を引き起こすリスクを高めます。意識的な生活を送り、体を冷やさないようにしましょう。

相扶の郷居宅介護支援事業所 田中 優美

## 年末年始休みのお知らせ

皆様には平素より山内自治振興センター利用の際、何かとご協力いただきありがとうございます。

12月28日(月)～1月3日(日)まで、事務局はお休みをいただきます。施設をご利用の際には、エアコン等の切り忘れや火の取扱いに十分注意をしてください。

なお、ご利用の際は必ず「貸室利用者名簿」のご記入をお願いいたします。一人ひとりが感染症対策をして感染防止に努めましょう。



## 男性料理教室

11月5日実施 7名参加



- ・もち麦ごはん
- ・きのこの煮込み  
ハンバーグ
- ・大根の  
コールスローサラダ
- ・糸こんにゃくのスープ

美味しくできました♪





山内小学校からの投稿記事です!

# 山内小学校3・4年生が、自治振興区の進める「定住促進プロジェクト空き家活用」のことにについて学びました!!



↑ 古民家へ徒歩で行く様子

## 【学習活動の概要】

山内小学校の3・4年生は、総合的な学習の時間に「山内の発展に貢献した人物など」に焦点を当て、「人にやさしい地域 山内」の歴史について学んできました。

10月からは、現在の山内の地域のために活動されている方と共に「山内に人を増やそう!」と古民家の掃除やPR活動に取り組んでいます。

今回は、古民家を見学し、地域の『てごおし隊』と一緒に古民家の掃除を行いました。子どもたちは、「素敵な古民家だから人に住んでもらいたい。」「古民家を活用して山内に人を増やしたい。」「自分たちにできることをもっとやりたい。」などと話しています。今後は、児童の意見を基にどのようにPRしていくか検討していきつつ、複数の古民家を掃除する見通しです。



## 【児童たちの感想文】

ぼくは古民家を見に行きました。その古民家はすごく広くてびっくりしました。和風だから「僕もこの家に住みたいな」と思いました。この古民家をきれいに掃除して、新しく来た人に住んでもらって、山内に人が増えたらいいなと思いました。(4年生児童)

初めて古民家を見学して、大体きれいなだと思いました。階段のところが暗かったから、「明るくしてあげたらもっとよくなるかな」と思いました。(3年生児童)

「どんな古民家なのかな。ドキドキするな。」と思いながら、歩いていきました。古民家を見た瞬間、「わあ。すごくすてきなだなあ。この古民家は絶対に人に住んでもらいたい。」と心の中で決めました。家に入って見ていく内に、素敵どころがたくさん見つかりました。ポスターや動画を作って全国の人に、山内の古民家はとても素敵で、いろいろないところがあるということを伝えたいです。(3年生児童)



# おたがいさまネット



今年は年初より、新型コロナウイルスに振り回されたまま、年末を迎えようとしています。感染を警戒して区民運動会、敬老会、ふるさと祭りなどの自治振興区の行事が中止になり、各地の秋祭りも内容を変えて行われたと聞きました。日々の暮らしの中でも、マスクの着用やアルコール消毒が当たり前になり、サロンや行事の開催にあたっては、検温や換気など「3密」を避けるための対策がとられています。8月以降県北では新たな感染者は確認されていませんが、これから冬に向かって再び感染が拡大する事が予想されており、この様な日常は更に続いていくものと思われます。

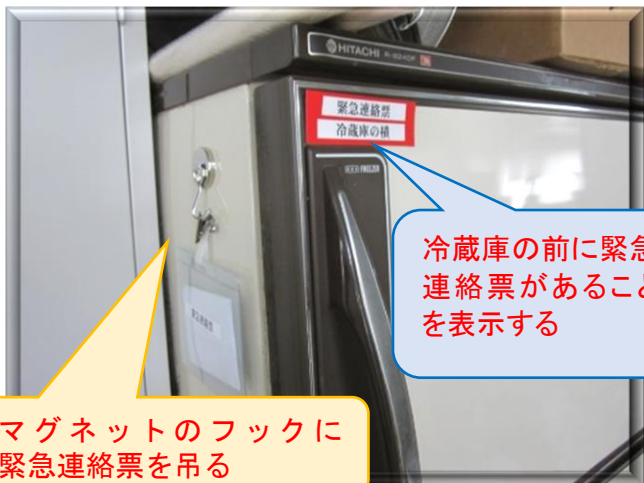
新型コロナウイルスの厄介なところは、感染したら対処療法しかないことに加え、人が集まり、ふれ合い、移動するといった普通の行動が感染を拡げる要因になっていることです。このため高齢者が家にこもりがちになったり、持病があっても受診をためらったりする傾向も見られ、心身の健康が危惧されてきました。コロナ禍で萎縮した生活に「元気」を取り戻すには、感染予防に努めながらサロン活動や地域行事に進んで参加して、人とふれ合うことが大切だと思います。



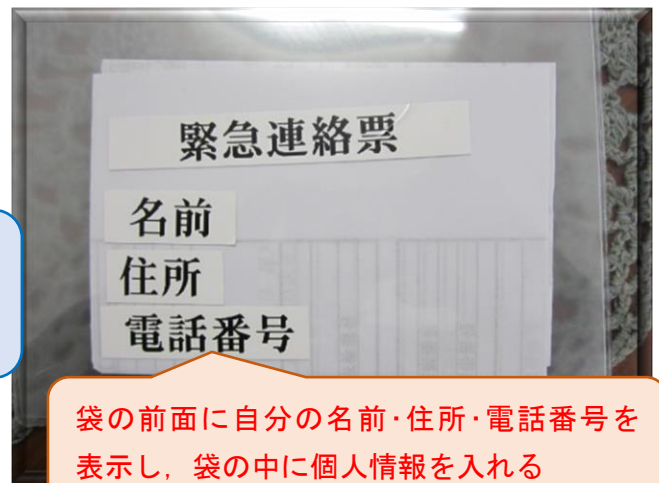
## 「おたがいさまネット」一ロメモ

<緊急連絡票> 一人暮らし高齢者世帯などで不測の事態が発生したとき駆けつけた人が迅速に対応出来るように、本人の個人情報、家族・親族の連絡先、近隣支援者の氏名・電話番号などが記載してあります。取り付け場所は冷蔵庫側面か前扉で、連絡先・支援者などに変更があるときは随時更新してください。

### 【緊急連絡先の様式とつけ方】



マグネットのフックに緊急連絡票を吊る



袋の前面に自分の名前・住所・電話番号を表示し、袋の中に個人情報を入れる

地域マネージャー 三上智道

## 【自然体験活動第3回 ねきの野山がおもしろいのお知らせ】 休耕地で草灰作って火鉢でGO!!

12月5日(土) 9時~11時30分に開催予定です! 詳細は告知端末と山内自治振興センターにてポスター掲示します。問い合わせは、山内自治振興センター (TEL0824-74-0451) までお願いいたします。



## おくりもの 10/13~11/11

### ◆香典返し

山内町 山本武則様(故 昭子様)  
平和町 藤田リエ様(故 鐵志様)  
ご芳志ありがとうございます。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

## 12月の予定

- 2日 自治振興センター年末大掃除(予定)
- 8日 ふれあい給食
- 15日 老人クラブ
- 20日 自治会長会
- 22日 ふれあい給食

