

やまのうち通信



第170号

令和3年6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

困難を予期するな
決して起こらないかもしれぬ
ことに心を悩ますな
常に心に太陽を持って
-ベンジャミン・フランクリン-

定住促進プロジェクト（空き家活用）だより

「やまのうちへようこそ！！」 5月、三次から山内の平和町に引っ越して来られたパン屋さん
のシュテファン・村上ファミリーを紹介いたします！！



こんにちは！！

私たちは家族7人（長男6年生・次男4年生・長女1年生・3男3歳・4男0歳）と犬・猫・鶏の賑やか家族です。4月に4男を出産してからまだ間もない家の引っ越しで、その日着るものと食べるものを持っての第1日目。

山内てごおし隊の皆さんのおかげで、無事に寝ることができました！ありがとうございました！！築150年、長年大切に守られてきた茅葺の立派な家と、最高の眺めが気に入りました。家のリノベーション・パン屋2号店・畑・田んぼ、やりたいことはたくさん

ありますが、焦らず楽しんで生活していきたいです。どうかよろしくお願ひいたします。

昨年、山内小学校の子どもたちが『山内にパン屋さんに来てもらいたい！！』と熱く語っていましたが、なんと本当に実現したのです。嬉しいですね。ではパン屋の紹介をさせていただきます。



三次市廻神町で5年前にドイツパンの店“ベッカライナガヤ”をオープンされました。ご主人マイクさんのおじいさんもパン職人さんだったそうです。ドイツで食べられている食事パンを中心に、有機ライ麦・甲奴産無農薬小麦を自家製粉して使っておられます。酵母もライ麦・小麦から起こされたもので、長い時間をかけて作られるこだわりのパンは、お腹にも優しいですよ。よく噛んで食べるパンは柔らかいパンとはまた違った美味しさです！山内での販売が楽しみです。

シュテファン・村上家の皆さん末長くよろしくお願ひいたします！！

「てごおし隊出動！！」



さて5月・6月、村上家以外にも賃貸2軒の移住が決まりました。また4月5月も新たに3軒の空き家提供をいただき、てごおし隊として、のべ38人出動いたしました。てごおし隊の皆様、暑い中ありがとうございました。

何年も閉ざされた玄関が開くとツバメの幸せな来訪がありました。裏の土手では草刈りで刈り残されたササユリやムラサキツククサが風に揺れ、裏の池ではモリアオガエルが泡の卵を産んでいて、静かな時を刻んでいました。



コロナ禍、情報発信・内覧にも工夫をし、『移住の流れ』を止めないように頑張りたいと思います。地域の皆様には、引き続き情報・ご協力をよろしくお願ひいたします。

地域マネージャー 藤田典久・寺西玉実

感染症予防のため、いつもとは異なる状況での福祉・介護サービスが続いています。健康状態の確認、消毒、感染防止のパネル等の環境整備に加えて、老人ホームでは、面会の制限もお願いしています。ご入居者やご家族、関係の方々に大きな負担をお掛けしている状況が続いています。

対面で面会はできませんが、オンライン（パソコン等を利用）の面会は可能です。

パソコン等で、お互いの顔を見ることができるとは、良いのですが、小さな画面越しでは相手の表情をうかがうことは難しいというのが正直な感想です。しかし、このような状況でも、ご家族の方々は「かかわり」を続けてくださいます。

- 「おとうさん、元気でおる？髪を切ってもらうのはいいけど、あんまり短くせんようにね」
 - 「おかあさん、〇〇ちゃん（孫）がね、高校に入学したんよ。職員さんに写真を預けたけい、見てやってね」
 - 「コロナが終わったら、家に一緒に帰ろうね。おとうさん（お仏壇）も待っとるからね」
 - 「（遠方から来られた孫さんが）来年、来るときは、おばあさん、ひい孫連れて、みんなで来るからね。絶対、元気でいてね」
- ※会話内容は一部修正をしています。

このような何気ない会話が耳に入ると、何とも言えない、温かい気持ちと、（面会を制限していることの）申し訳ない気持ちが混ざったような複雑な気持ちになります。

ご家族の何気ない言葉のやり取りは、本当にかげがいのない時間で、間違いなく、家族全員にとっての大きな力です。また、このような会話に触れさせていただく私たち職員も大きな力をいただきますし、あらためて大切なご家族の介護を担当させていただいていることを感じます。

ここ数年介護にかかわる制度や状況は、大きく変わりましたが、ご家族と入居者との関係、家族の大切さや尊さは、何も変わりません。当たり前のことのようですが、一緒に暮らしていても、別に暮らしていても、施設に入所していても、家族であることは何も変わりません。



ただ、離れて暮らしているからこそ、家族のつながりを確認する場面・時間が、とても大切になるのだということを感じます。感染症が終息し、ご家族が普通に顔を合わせて話ができる日が待ち遠しく感じます。

庄原市老人介護支援センター相扶園 荒木和美



投稿写真を募集しています！

やまのうち通信では、地域のみなさまからの投稿写真を募集しています。投稿希望の方は、写真データを山内自治振興区へお持ちいただくか、
「yamanouchi.jichi@gmail.com」へお送りください。



- 予定 13日 ふれあい給食
- 20日 自治会長会
- 27日 ふれあい給食

新型コロナウイルス感染防止のため、中止となる場合があります。

5月環境パトロール隊

右から、
花房豊さん、
松田一馬さん、
長泉進さん



きれいにしてください、
ありがとうございます

6月環境パトロール隊

右から、
岡崎輝子さん、
國近浩一さん、
横谷誠さん



コロナウイルスに負けない体を！—免疫力をしっかりとつける生活習慣—



現在、ワクチン接種が行われていますが、自分自身でもワクチンに頼らない自分の免疫力を上げていくことも必要です。そのためには、次の1～3を心がけましょう。

1.運動をする

免疫系の細胞を刺激してくれる物質は、骨や筋肉からつくられることがわかってきました。適度な運動によって筋肉や骨が刺激を受け、免疫系の機能が落ちかけていた状態をもとに戻してくれるという働きが期待できます。運動はウォーキングなどの有酸素運動がお勧めです。



2.体温を高める

体温が少し上がると免疫細胞が動きやすくなります。体温が上がると血流やリンパの流れがよくなりその流れに乗って全身をパトロールする免疫細胞が、進入してきたウイルスを捕まえやすくなります。運動や入浴がお勧めです。



3.バランスの良い食事と、腸内環境への気遣い

一つの食品で免疫機能を高めることはできません。バランスの良い食事をしていれば体に必要な糖分、アミノ酸、ビタミンなどは十分とれます。規則正しい生活を送り、食べ過ぎない、飲み過ぎないことを心がけましょう。代謝をよくするといった腸内環境を整える意識も必要です。ヨーグルトや納豆などの発酵食品を適度にとることもおすすめです。



<過度のストレスに注意し、対策を習慣化する>



過剰なストレスは、免疫細胞の機能を低下させます。ストレスがあるとき、風邪をひきやすくなったり、皮膚に不調が出たりするのはこのためです。ストレスを気にしすぎず、くよくよ考えすぎない方が得策です。

上記の1, 2, 3を1回・2回だけ意識して行うのではなく、日々習慣化し、続けていくことが大切です。

参考文献：沢井製薬健康推進課 監修者：宮坂昌之先生（大阪大名誉教授）

◆香典返し

おくりもの

5/12～6/10

木戸町 井田由也様（故 勢津子様）
高茂町 田中祥寿様（故 虎市様）
本郷町 佐々木弘登様（故 福子様）



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

アダプト活動始まる！

●今年度も、通学する児童や地域の方が通行する際、きれいな環境で気持ちよく通行できるよう、これから、7月、8月、9月と年4回の草刈りを行う予定となっています。



↑6月6日に、県道金田平和線(水越町堂迫)のアダプト活動を行いました。



↑6月1日に、国道183号線尾引バス停から種森橋までの小学校通学路の歩道の草刈りを行いました。

おたがいさまネット 「コロナ禍の避難対応について」

近年日本では梅雨末期から秋の台風シーズンまで、毎年どこかで大雨による土砂災害や洪水による大きな被害が発生しています。災害への備えは平時の取り組みが大切ですが、昨年から続くコロナ禍での避難行動は災害から身を守ることに加えて、避難所においては感染防止にも努めなくてはなりません。そのため各自自治会において避難所を開設される場合、基本的な対策として以下のことに留意していただきたいと思います。

1. 避難情報の警戒レベル3(高齢者等避難)で災害時一時避難所を開設する。自治会長は集会所の鍵を開ける。一人暮らし高齢者等自力避難が困難な方の支援協力者は避難を開始する。
2. 避難グッズに消毒液・体温計・マスク(予備)等は普段より備えておく。
3. 避難者名簿を作成する(氏名・電話番号など)。
4. 窓を開けるなど換気を充分とる。風雨・虫などで閉じるときでも時々窓を開けて空気の流れを作る。
5. 避難者は出来るだけ分散して、お互いに距離をとる。
6. 避難者はマスク着用時の熱中症に注意して、こまめに水分補給をする。
7. 避難所の過密を防ぐ対策として、大雨による洪水や土砂災害においては自宅に留まって安全を確保出来る家は在宅避難をする。



大雨災害に対する避難対応は自治会ごとに異なりますが、いずれにしても避難支援や避難所の運営には住民の皆さんの協力体制が必要です。

令和3年5月20日から

警戒レベル
4

避難指示で必ず避難

避難勧告は廃止です

警戒レベル	新たな避難情報等		これまでの避難情報等
5	災害発生又は切迫	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保 ※1	災害発生情報 (発生を確認したときに発令)
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難!>~~~~			
4	災害のおそれ高い	ひなんしじ <b>避難指示</b> ※2	・避難指示(緊急) ・避難勧告
3	災害のおそれあり	こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難</b> ※3	<b>避難準備・ 高齢者等避難開始</b>
2	災害状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	今後災害状況悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)

とりわけ警戒レベル3 高齢者等避難が発令されたとき、「おたがいさまネット」の取り組み目標でもある自力避難が困難な方の避難支援については、「誰がどなたを支援するのか」「在宅避難をとってもらい安否確認をするのか」など具体的な申し合わせを関係者で確認しておくとういことが重要です。

災害時に慌てることなく避難行動をとれるよう避難訓練を実施するなど、平素から住民参加で災害に備えましょう。