

# やまのうち通信



## 第 172 号

令和 3 年 8 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

各人はその考え方次第で幸福にも不幸にもなる  
他人が見てそう思う人ではなく、自分でそう思う人が幸福なのである  
—モンテーニュ—

## 令和 3 年度山内地区原爆犠牲者慰霊祭

1945 年 8 月 6 日広島に原爆が投下されて 76 年が経過し、今年も原爆が投下された日と同じ猛暑となりました。山内地区社会福祉協議会では、コロナ禍の中、出席者の人数を極力制限した中で、コロナ対策を立てながら約 25 名が出席し原爆慰霊祭を開催しました。



↑お供えしていただいた折り鶴です

8 月 6 日午前 11 時から社会福祉協議会三橋豊会長の追悼の言葉から始まり、広島市長のメッセージが読まれ、その後、妙円寺住職の読経の中、出席者全員が原爆犠牲者 88 名に対し、焼香を行い冥福を祈りました。

年々ご遺族の方が高齢化し、出席者もだんだん少なくなっていく現状ですが、今年は 3 家族 7 名の出席で、一番遠方は鳥取県の境港市からの出席でした。今後も、一年でも長く、一人でも多くご遺族の方の参加がいただけるよう願っています。

## 「山内地区敬老会のお知らせ」

今年は新型コロナウイルス感染拡大防止の為、敬老会は中止となりますが、敬老者の方全員に記念品を贈呈し敬老を祝したいと思います。また、例年のように喜寿・米寿・金婚・三世代同居家族の方には別の記念品を贈ります。

特に、金婚者と三世代同居家族は、申告していただかないとわからないため、該当する方や今まで表彰されていない方は、8 月末までにお住いの自治会の班長さんか自治会長にお知らせください。

今年度の金婚者は昭和 47 年に結婚された方が対象です。

なお、昭和 47 年以前に結婚されたご夫婦で、金婚の申告をまだしていない夫婦の方も対象となります。また、「三世代同居家族」とは、どの世代もご夫婦でご健在の家族が対象となります。



## 「実は関係がある筋力不足と脱水！」

「食べる事は生きる事」というのが実家の母の口癖です。3度の食事を大事にしていた母は、朝から必ず主菜、副菜も用意してくれていました。実家の母も栄養状態は良好です。みなさんは暑い夏に食欲が落ちていませんか？

近年、高齢者は、健常な状態から要介護状態になるまでに、「フレイル」という中間的な段階を経ていると考えられるようになりました。

「フレイル」は筋力が低下する・筋肉量が減る・体重が減ることも原因の1つになります。低栄養が、フレイルを起こす最大の要因と言われます。高齢者になり、食が細くなって、満腹感があっても栄養が十分に摂れていなかったり、さっぱりしたものばかりを食べて、身体を維持するために必要な栄養素が不足したりします。また、運動して運動機能を維持するにも、身体をつくる栄養素（タンパク質やカルシウムなど）が必要です。低栄養の状態でも運動を行っても、さらに低栄養状態を助長してしまいます。

さまざまな栄養素をバランスよくしっかりと摂取して、低栄養状態に陥らないようにしましょう。

高齢者になり、食が細くなって、満腹感があっても栄養が十分に摂れていなかったり、さっぱりしたものばかりを食べて、身体を維持するために必要な栄養素が不足したりします。

また、運動して運動機能を維持するにも、身体をつくる栄養素（タンパク質やカルシウムなど）が必要です。低栄養の状態でも運動を行っても、さらに低栄養状態を助長してしまいます。さまざまな栄養素をバランスよくしっかりと摂取して、低栄養状態に陥らないようにしましょう。

この時期は脱水の心配もあります。

高齢の方では、体内の水分を蓄える筋肉量が減るため、水分量は若い人に比べて減少し、体重の約50%になると言われ、ますます脱水に陥りやすく、水分補給が重要になります。このように、脱水を防ぐためにはただ水分を摂れば良いだけではない事がわかります。



### ※脱水を防ぐためには

- ・ バランスよく食事を摂り低栄養を防ぐ。
- ・ 栄養を摂った上で運動して筋肉量の低下を防ぐ。
- ・ 水分をこまめに摂る。

まずはしっかり食べて、しっかり飲んでこの暑い夏を乗りきりましょう。

相扶の郷居宅介護支援事業所

ケアマネジャー 奥田 真夕子



14日 ふれあい給食  
20日 自治会長会  
28日 ふれあい給食

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、中止となることがあります。



## 8月アダプト活動報告！

●地域の環境整備(年4回)を行っています



↑8月アダプト平和金田線



↑8月アダプト国道183号線

# おたがいさまネット



今年の夏は7月13日の梅雨明け以降、「災害級」と言われる程の猛暑日が続きました。また新型コロナウイルスも「デルタ株」に置き換わりながら感染を急拡大して、これまでで最も大きな第5波になっています。熱中症予防と感染予防の両方に気を付けて過ごす日が続く中、盆の帰省も控えられて家族の再会が出来なかった方も多かったのではないのでしょうか。



戸外での活動もままならず、人に会う機会も減って、とりわけ一人暮らし高齢者にとっては非常に孤立し易い状況にあります。かねてより「おたがいさまネット」では日々の見守りにおいて、一人暮らし高齢者等巡回相談員や民生委員の訪問等の活動に加え、近隣住民による声掛けや、「さりげない見守り」を呼び掛けてきました。「有事」とも云えるコロナ禍の中で、地域住民同士の「支え合い」や「気の掛け合い」で進める「おたがいさまネット」の取り組みが改めて求められています。

地域の皆様のご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。

地域マネージャー 三上智道

## 山内女性会活動報告 「里山の夢の米粉を使って、シフォンケーキを作りました」



7月中旬に、庄原市内の女性部で、ブランド米「里山の夢」の米粉を使って、シフォンケーキを作りました。



もっちりとおいしいシフォンケーキが出来上がり大満足でした。参加したメンバーは、「家に帰ってもシフォンケーキを焼く自信が出来た!」・「自分のスイーツ作りのデパートリーが増えた」と、喜んでいました。

## 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](mailto:yamanouchi.jichi@gmail.com)」へお送りください。よろしくお願いいたします。

## 「8月環境パトロール隊」

きれいにしてくださり、ありがとうございました!



右から、  
稲田憲紀さん、  
長重元文さん、  
吉原孝文さん

## おくりもの

6/11~8/10

### ◆香典返し

本郷町 堀江純二様 (故 正苗様)

### ◆寄付

山内町 仙道千代様 (故 田中政明様)



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

# 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！！」

山内町にお住いになる矢野ファミリーを紹介します！



こんにちは。ご存知の方もいらっしゃると思いますが、私達は5人家族の矢野家です。奥さんが幼少期、山内で育ち山内の方はとても親切で素敵な所だと聞いていて、「子どもは山内で育てたい」と言っていました。僕自身は三次で育ったのですが、実際に山内に住んでみて、地域の方や周りの方達がとても親切で温かいなと感じています。そんな中、子ども達も大きくなり、マイホームを考えるようになり家探しをしました。そこで地域マネージャーの方にお世話になり空き家を見て周り、1~2年かけてここだと思える家に出会

えました！素敵なお家を手に入れられたのも、山内でこれからも子育てできるのも、山内のごおし隊の方やいろいろな方のお陰です。本当に感謝しています。

## 【第2回山内リサイクルマーケットを開催しました！！】



コロナ渦開催を延期していましたが、7月15日(木)~19日(日)に開催し、無事終了しました。7軒のお宅からリサイクル品が軽トラ26台分ありました。マーケット開催後、最終処分はリサイクルプラザと一木クリーンセンターに各1台となりました。売上金から処分費3,412円を差し引き山内小学校と山内保育所へ寄付させていただきました。

### 山内小学校3・4年生さん大活躍！！

総合学習の授業の中で地域の活動にどう協力できるか、今回はリサイクルマーケットに向けて秘密の作戦が始まったそうです。当日、子どもさんたちは牛乳パックで育てた花の苗を来場者へのプレゼントに持参してくださいました。来場者の方々は大変な喜びようでした！！

そして、会場では物品一つ一つに工夫したセールストークが飛び交い元気と温かな笑いで盛り上がりました！！



開催にあたり準備販売撤収に参加くださいましたてごおし隊の皆様本当にありがとうございました。

## 【山内に屋根付きの流れる500mのプール(?)今年もOPEN！！】

今年も小学校のプールはコロナ対策で閉鎖されました。そこで密にならない家族単位で遊べる、小さな子どもたちも安心の穴場の西城川プールが誕生しました。魚や水生昆虫の観察にも最高の場所です。

『川は怖い』ではなく川の楽しさを知ってもらい、危険を回避する術を学びましょう！！

8月27日(金)に川のプールを開店予定です。参加をご希望の方は、地域マネージャー 寺西までご連絡ください。(連絡先：080-5235-5012)



昨年の川遊びの様子

地域マネージャー 藤田典久・寺西玉実