

やまのうち通信

第184号

山内自治振興センター
庄原市山内町 813-4

TEL・FAX (0824) 74-0451

↑フェイスブック ↑インスタグラム
QRコード QRコード

令和4年8月20日

✉ yamanouchi.jichi@gmail.com



YAMANOUCHIJICHISHINKOUKU



令和4年度山内地区原爆犠牲者慰霊祭



8月6日午前11時から山内原爆慰霊碑前で原爆被爆犠牲者88名の慰霊祭を行いました。

社会福祉協議会 平岡一幸会長の追悼の言葉から始まり、松井広島市長のメッセージが読まれ、薬師寺住職の読経の中、出席者約50名全員が焼香を行い、冥福を祈りました。

コロナ渦でもあり、ご遺族の方々の高齢化が進んで今年度はご遺族の出席は3名でした。

また、慰霊祭に際し、相扶園、第二相扶園、たまの家、官兵衛、山内保育所、山内小学校、放課後子ども教室、行里サロン、日向なでしこ会、鳥井幸恵様、長泉昭子様など多くの方々に千羽鶴をお供えしていただきました。これからも末長く慰霊祭を続けていきたいと思っています。



山内保育所様

今年も多くの団体の皆さまから千羽鶴をお供えしていただきました。ありがとうございました！



鳥井幸恵様

行里サロン様



放課後子ども教室様



第二相扶園様

9月予定

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となる場合があります。



- 13日 ふれあい給食
- 20日 自治会長会
- 27日 ふれあい給食

8月環境パトロール隊



右から、稲田憲紀さん、長重元文さん、榎木成司さん

◆香典返し

おくりもの

5/13~8/9

殿垣内町 河面伸直様 (故 暄子様) に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

わたしたちの地域には自宅での介護、遠距離介護をされている方も多くおられます。特に都市部以外では、介護サービスは少なく、ご家族に負担がかかることもあると思います。

「自分が頑張らなければならない」「周りの人に迷惑をかけられない」などの思いを抱えて介護をしていませんか？

毎日、休みのない気持ちの休まらない長期戦の中で、何でも自分でやろうとすると身も心も疲れ果ててしまいます。介護者側が倒れてしまうと元も子もありません。

助けを求めること、自分をいたわる気持ちを持つこと、そんな気持ちの持ち方を考えてみましょう。

■誰かに相談する勇気を持ちましょう

介護経験のある方の話を聞くことで、ちょっとしたヒントを得て気持ちをわかってもらえることで心が楽になり、孤独感が和らぎます。周囲のサポートに目を向けましょう。

- ①介護サービスを活用しましょう。…ご希望に応じた支援が見つかります。
- ②地域とつながりましょう。…思いがけないサポートに出会えることも。
- ③家族会や認知症カフェなど活用しましょう。…ヒントや専門知識の宝庫です。

■何よりも自分をいたわることを忘れずに

自分のことは後回しにしてしまいがちです。安心して話ができる人がいますか？季節の移り変わりを感じていますか？「忙しい」が口癖になっていませんか？最近、心から笑っていますか？きれいなものをきれいと感じていますか？

- ①ベストではなくベターな介護を。…できなかったことよりできたことで自分をほめる
- ②おしゃべりする時間を作ろう。…家族、友達、地域、買物や散歩がてら話をしましょう。
- ③セルフケアを取り入れよう。…呼吸法やストレッチ、好きなことを見つけることで緊張をほぐし気分転換を。

わかっていても自分のことを抑えてしまうのが日本人特有の意識でしょうか。

私たち、ケアマネジャーは介護相談や調整だけではなく、地域の方々の困りごと、不安などお気持ちに寄り添った関わりをさせていただくことを大切にしています。

いつでも、ご連絡、ご相談ください。一緒に考えていきましょう。

相扶の郷居宅介護支援事業所 長瀬 並



おたがいさまネット



この8月は災害級の猛暑と新型コロナウイルスの感染拡大が続いて、とりわけ高齢者の外出の機会が奪われています。最近「フレイル」という言葉をよく聞きますが、高齢期になって筋力や運動能力、認知機能、社会とのつながりなどが低下した状態を指す言葉だそうです。これが進むと日常生活において何らかの支援や介護が必要な状態になり、健康寿命が保てなくなります。外出の機会の減少は人との交流が減り、社会とのつながりが薄れる「社会的フレイル」の要因にもなっており、これを予防することは高齢化社会における地域課題といえるでしょう。

「山内おたがいさまネット」ではこれまで折々に、運動や人とのつながりを持ち続けることは心身の健康につながることから、小地域サロンやシルバーリハビリ体操など地域の集まりの場づくりを呼びかけてきました。現在市内では170余りの市社協に登録した小地域サロンがあり、その内当地区には13の小地域サロンがあります。そのほか自治振興センターではヨガ、健康体操、書道、洋裁、生け花、編み物、写真、卓球など趣味で集まる活動も行なわれています。



これらの集まりに参加して会話を楽しんだり、学んだり、運動したりする事がフレイル予防にもなります。外出しにくい状況が続いていますが、意識していろいろな人との交流の機会を増やしましょう。

地域マネージャー 三上智道

定住促進プロジェクト（空き家活用）だより

先人の知恵を未来につなぐ 第2回 古民家体験活動



ひのきの皮むぎ



虫に食べられんように皮むぎするんだって♪



間伐材を暮らしたに活かす

夏は木が水をグングン吸ってるから皮がむぎやすいね♪



野外でもソーシャルディスタンス♪
近づくときは、ちっちゃな声で。



育てる山づくりを目指されているフォレスト・ワーカーさんたちも手伝っていただきました。

古民家体験施設
うちやまの家



お兄ちゃんに教えてもらった竹串作り
じょうずにできましたよ♪



夏野菜のジビエカシ作り



木陰は涼しいレストラン♪
もちろんソーシャルディスタンス！！



野菜を切るのも間をあけて♪



給食の先生は毎日大変なんだね。

スマホサロン開催

参加者の皆さん全員、その後感染拡大はありませんでした。

「長いこと、わからんかったんじゃけど、これで安心して寝れる♪」
「または非開催して下さい」とロク々に嬉しそうに帰って行かれました。
楽しい時間でした。



7月中旬、以前より希望頂いておりましたスマホサロンを山内に移住されましたCofunの中村学さんを講師に開催しました。

山内青空博物館



「日本で一番大きな鳥を見てみたいな♪」
子どもたちの声が聞こえたのでしようか？
その三週間後、八十四年以上前に作られた、オオワシのはく製が比和の博物館にもない、はく製が山内小学校に届きました。

9月中旬 チェーンソー講習会(大人対象) 9/25 (9時～)間伐材で何ができるかな？

山ノ内駅構内の環境整備を行いました！



芸備線・木次線利用促進事業支援金を活用し、7月17日(日)に山ノ内駅構内の草刈清掃作業を行いました。



とてもきれいに、
なりました！



27名の方々が環境整備に協力してくださいました。皆さま、ありがとうございました。



投稿写真の紹介です！



7月28日(木)に、山内地区老人会の皆さんと山内地区社協理事会の皆さんがボランティアで山内原爆慰霊碑の掃除を行ってくださいました。暑い中、きれいに掃除してください、ありがとうございました。写真は山内町 土井朝子さんからいただきました。

やまのうち通信 181号(令和4年5月20日発行)に投稿していただいたムササビの子どものその後の写真です。「大きくなって森の中に出てきました!!!」写真は水越町にお住いの三上智道さんからいただきました。



「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、やむなく敬老会は中止となりましたが、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48年に結婚された方が対象です。

なお、昭和48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。

