

やまのうち通信



第 188 号

その①

令和 4 年 12 月 20 日

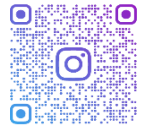
山内自治振興センター
庄原市山内町 813-4

TEL・FAX (0824) 74-0451

✉ yamanouchi.jichi@gmail.com



↑フェイスブック
QRコード



YAMANOUCHIJICHISHINKOKU

↑インスタグラム
QRコード

第 15 回のろしルーが開催されました！



↑のろし準備に協力してくださった皆さんです

したがって、あらかじめ予定されていた 11 時 42 分に上げましたが、これまでの 14 回目までは他地区ののろしが見えないということは一度もありませんでしたので非常に残念でした。

令和 4 年 11 月 23 日 (水・祝日)
山内・北・高・庄原・峰田の 5 つの自治振興区をのろしでつなぐのろしリレーが行われました。

当日午前 10 時 30 分に自治会長会、郷土史研究会の有志が円通寺境内に集合し、例年通り記念撮影し、甲山城跡に登り、草刈り作業、のろしのための檜台と枝木の準備を行いました。

あいにく今年は雨模様の天候で、作業中はずっと雨で、のろしがスタートする 11 時 30 分頃には小雨になったものの、他地区ののろしはかすんで全く見えませんでした。



↑のろしの消火をしてくださった消防団です

今年ものろし写真の投稿をいただきました！



↑撮影者：山内町 松村修治さん



←撮影者：
東自治振興区
宇山茂之さん



撮影者：山内町 安好芳子さん→

投稿ありがとうございました！



福祉知っ得情報

さあ、福祉知っ得情報のページです。が・・・そもそも福祉って何？
～身近な所にある「幸せ」の材料さがし 一緒にしてみませんか～

皆さんは「福祉」という言葉の意味をどのようにとらえておられますか？

困っている人に手を差し伸べること、弱者の生活を支えること…。いろんな場面で使われ、それぞれの場面の解釈が存在しているように思います。

「福祉」は「豊かさ」「幸せ」という意味をもちますが、個人や特定の対象(者)に限定して使われるものではなく、「全体の幸せ」「みんなの幸せ」という風に、広い対象に対して使われる言葉です。

生活における「幸せ」の感じ方は人それぞれ。一人でいて幸せを感じる人、田舎で暮らして幸せを感じる人、おいしいものにこだわることで幸せを感じる人、その逆の方もおられるでしょう。生活水準の高まりと、価値の多様化により、いろいろな「幸せ」のかたちがあります。

その人にとって、「幸せ」を高めることができる材料を、一緒に見つけ出し、提案するのが「福祉(サービス)」の役割ということでしょうか。

私の母はひとり暮らしでした。「一人はいやだなあ」とがんの痛みと一人で戦う母がつぶやいた言葉が頭に耳に心に残っています。母の幸せの材料は届けてあげられなかったかもしれないと、後悔は残ります。



「幸せは雲の上に 幸せは空の上に」手の届かないところに幸せがあるように感じるけど、その「幸せ」の材料をともに探っていくことが私たち「福祉」の仕事なのかなと・・

母の好きだった「上を向いて歩こう」を聞きながら、「福祉」の役割について考えました。

「朝、元気に目が覚めて、1日がはじめること」「夜がきたらぐっすり眠れること」みんなの「幸せ」を高める材料は、意外とみんなのそばにあるような気がします。

感染症や戦争・・・混沌とした時代が続きますが、私たちと「幸せ」の材料さがしにチャレンジしてみませんか。
～上を向いて前向きに生きましょう～

相扶の郷居宅介護支援事業所 長瀬 並

ウッドチップperを導入しました

山内自治振興区では、令和4年度庄原市森づくり事業(里山林等)の補助金を受けてウッドチップper(樹木粉砕機)を購入しました。早速、11月に行里自治会、12月に日向自治会が竹林整備を行いました。



日向自治会の作業の様子←

12月環境パトロール隊



右から、松村修治さん、安藤優さん、児玉祥功さんです

おくりもの

◆香典返し

11/11～12/12

木戸町 瀬野周子様(故 卓也様)
尾引町 藤谷公夫様(故 マス子様)
平和町 谷口芳充様(故 孝子様)



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



1月の予定

10日 ふれあい給食

20日 社協セミナー「地域で元気を育てる会」
自治会長会

24日 ふれあい給食

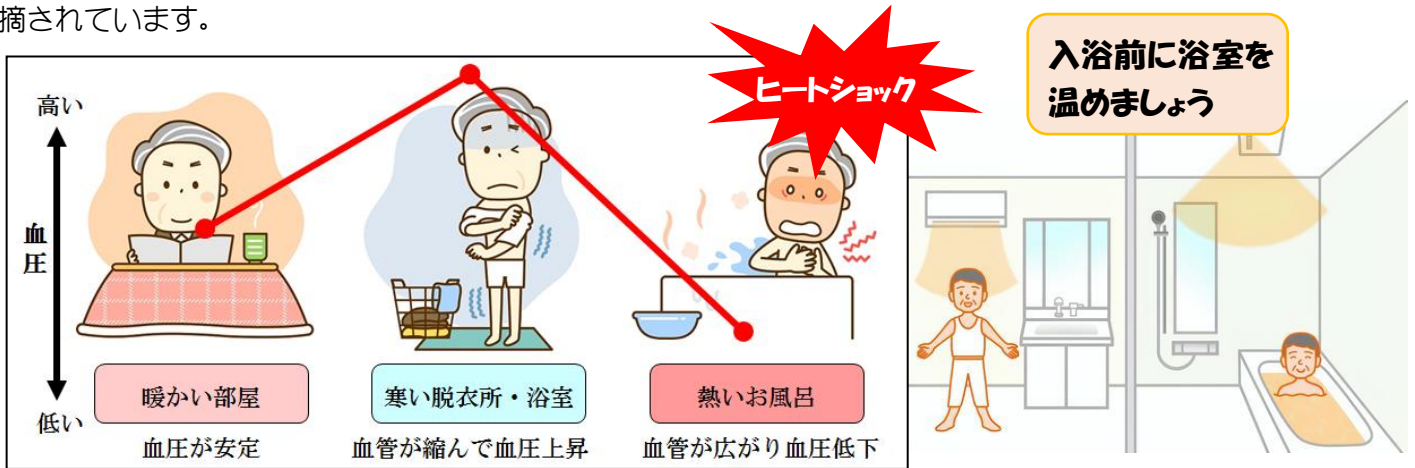


新型コロナウイルス感染症防止のため中止となる場合があります。

おたがいさまネット 「ヒートショック防止とフレイル予防について」

今年の11月は暖かったこともあり、12月になっていきなり寒い冬がやって来たように感じます。とりわけ高齢者にとって急激な気温の変化は体調を崩す原因にもなり、これから寒い時期を過ごすにあたって気を付けなくてはなりません。当地区においても昨年末から今年初頭にかけて2件の孤独死の事例が発生しており、油断できない季節と言えます。そこで寒さの続くこの時期に気を付けることとして次の2点を挙げておきたいと思います。

1点目は「ヒートショックの防止」です。ヒートショックとは「家の中の急激な温度差により血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響を及ぼすこと」と説明されています。また一方で「生活習慣や環境を改善することで、未然に防ぐことが可能」とあります。予防対策としては、「トイレや浴室を温めて温度差を少なくする、入浴前後の水分補給、夕食直後や飲酒後の入浴を控える、お湯の温度は低めに」などが指摘されています。



2点目は「フレイル予防」です。「フレイル」は最近よく耳にする言葉ですが「高齢期に心身の機能が衰えた状態」をいい、これが進行すると何らかの介護が必要になります。年を重ねて心身の機能が弱るのはやむを得ないことですが、少しでも長く健康寿命を保ちたいものです。とりわけ冬場は戸外での活動が少なくなり、新型コロナウイルスの感染も続いており、買物や集まりの場に出かけることを控えることで「フレイル」が進みやすい状況です。

これを予防するには「日頃から散歩や体操などの運動を習慣化すること、人との交流を保って社会的な孤立を防ぐこと」等が挙げられます。

閉じこもらず、趣味や地域の集まりの場で進んで人と交流していきましょう。

フレイルを予防・改善するには

運動 散歩や体操などの有酸素運動  筋肉量の増加で血行促進!	栄養 バランスのよい食事を3食  口腔内の健康維持も大切!	社会参加 人や社会とのつながりを持つ  会えない場合は電話や手紙で!
---	--	---

令和4年12月1日新しい民生委員の方々が就任しました

民生委員は地域住民の方々へのあらゆる相談に応じるボランティアで、厚生労働大臣から委嘱を受け非常勤特別職の地方公務員として活動されています。任期は3年で報酬は無報酬です。

民生員は守秘義務が課せられており相談内容などは家族にも話さないこととなっています。なんでも困ったことは相談してください。



山内地区民生委員児童委員名簿(2022年12月1日～2025年11月30日)

担当地区	氏名	担当地区	氏名
本郷・殿垣内	福田秋美(継続)	平田・大下	藤田勝登(新任)
行里・日向	岡崎照昭(継続)	表水越・後水越	塚本邦彦(新任)
隠地・山王	金藤宏明(継続)	高茂	三上博規(新任)
木戸・開拓	笠原有貴(新任)	主任児童委員 (山内地区全域)	実安裕美(継続)
尾引	正長みどり(継続)		

定住促進プロジェクト(空き家活用)だより



先日、山内小学校 3・4 年生の皆さんと山内でごおし隊の皆さんで協力して築 150 年の古民家再生活動に取り組みました。



子どもさんたちはパワー全開！
地域を想う気持ちに
感動し胸が熱くなりました。



RCC 放送さんの取材動画は
こちらから

<https://iraw.rcc.jp/topics/articles/10210>

子どもさんや地域の皆様のおかげで、11月1日から更に、2軒の契約が成立しました。移住される日が楽しみです。皆様末長く宜しくお願いいたします。

第5回

先人の知恵を未来につなぐ体験事業
やまの家 霜月のひなたぼこ



十一月の古民家体験は内容を縮小し大豆の収穫だけ行いました。



「大地(地表)の間で只でできる豆」と昔から言われます。無農薬・化成肥料なしで育てた大豆。安心できる美味しいお味噌や豆腐になりますね。

「はで木をしぼる わら縄が足りない！」そこで！！

地域のおじちゃんが、即、わらでなわず、ねじるだけの『結ばない くり方』を教えてください。はでつきの方法や大豆の干し方も。



自分の『試したい・やってみたい』と一緒に築 150 年の古民家で未来につむぎませんか！

1月はいいたけ栽培勉強会を開催
(大人向け)詳細は告知端末でお知らせします。

やまのうち通信

第188号 その②

令和4年12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

山内自治振興センター年末大掃除を行いました！



山内小学校 5,6 年生, 生涯学習の各教室, 女性会, 民生委員会, 老人会, 自治会長会, ふれあい給食会など多数の方々にご協力いただきました。

皆さんに綺麗にしていただき, さわやかな新年が迎えられそうです。ありがとうございました！

今年も恒例の山内自治振興センターの大掃除を行いました。

今年も新型コロナウイルス感染拡大防止のため人数を制限して, 12月2日(金)午後1時30分からと12月7日(水)午前10時からの2回に分けて行いました。



第1回庄原市自治振興区連合会グラウンド・ゴルフ大会開催



山内自治振興区からは大会の規定に沿って男性3名女性3名が参加しました。6名はそれぞれ分かれて他の自治振興区の方々のチームに入ってゲームを行い, 親睦という目的を果たしていただきました。



11月15日(火)午前8時30分, 庄原市内の各自治振興区の親睦を図ろうと, 市内の18自治振興区が参加し, 上野総合公園陸上競技場において第1回グラウンドゴルフ大会が開催されました。

準備は旧庄原市の8自治振興区から3名ずつの準備委員と自治定住課の職員の方たちで前日の11月14日15時から式典準備やコース設定などを行いました。

大会当日は秋らしいさわやかな天候でグラウンドゴルフ日よりとなりました。



近藤良人さんが
ホールインワンを出しました！

山内自治振興センター施設をご利用の際は, ストーブ・エアコン等の切り忘れや火の取り扱いに十分注意してください。また, ゴミは各自でお持ち帰りいただきますようお願いいたします。

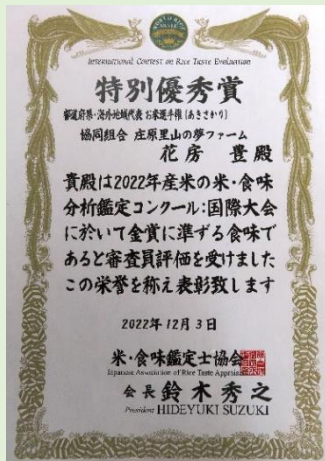
投稿
写真

ブランド米「里山の夢」が2つの米コンテストで 3点入賞しました！



花房豊さんです

1つ目のコンクールは、12月3日長野県小諸市で開催された米・食味分析鑑定コンクール国際大会において、里山の夢ファーム花房豊さんが特別優秀賞を受賞され広島県一の米に選定されました。



このコンテストのエントリー総数は5280点あり、日本最大規模のコンテストでの受賞となりました！

2つ目のコンクールは、12月3日広島県北広島町で開催された「第1回全日本お米グランプリin北広島町」で里山の夢(あきさかり)2点が入賞しました。全国27県41品種363点が出品された中から、グランプリ、準グランプリ、金賞、銀賞が決定しました。

その中で、農事組合法人殿垣内が金賞、内藤一樹さんが銀賞を受賞しました。

3点の入賞おめでとうございます！！



↑左から、松田一馬さん、内藤一樹さん

日向自治会女性部 研修会&親睦会を行いました！



11月14日(火)、自治振興センターにて、「口腔ケアについて」の健康講座研修会、寺西玉実さんの紙芝居を鑑賞しました。その後は親睦会を行い、有意義な楽しい時間を過ごしました。

写真は、山内町にお住いの土井朝子さんからいただきました。



山ノ内駅のイチョウとカーブ号



小学校の通学路(山王付近)が整備されました！



← 2枚の写真は、山内町にお住いの松村修治さんからいただきました。