

元気を出そう八幡

八幡自治振興区 (☎・fax) 4-0205  
E-mail yawata@vesta.ocn.ne.jp  
URL <http://bingo-yawata.com/index.html>

## 今年のお盆は

今年のお盆は、帰省客も少なく寂しい夏休みになりました。お墓参りもひっそりとお参りされたことでしょう。遠方で生活されている子どもさんやお孫さんと一緒に、食卓を囲むのを楽しみにされていた方も多かったのではないかと思います。これも現代を生きる者に与えられた試練と考えて、前向きにとらえなければならぬと思います。また会える日まで元気で生活しましょう。



## 環境整備と健康寿命向上セミナー開催

飯山会(小林茂房代表)によって、自治振興センターの環境整備をしていただきました。本来であれば、盆祭り前に振興センター周りをきれいにさせていただく予定でした。祭りは中止になっても草は伸びるのを止めてはくれません。主に草刈りをしていただきました。地域から運動クラブ等の組織が無くなる中で振興センターの環境整備にご尽力をいただいておりますことに感謝申し上げます。今後ともよろしく願いいたします。

環境整備の後、飯山会の皆さんには健康寿命向上セミナーを受講していただきました。高齢になるにつれて、心身の衰えはないかチェックすることや健康体操を指導していただきました。飯山会の皆さんは60代~70代の会員で構成されていますから、皆さんまだまだ元気で活躍されている方ばかりです。今回のセミナーは、草刈り作業後のストレッチ体操も兼ねていたので、身体のアフターケアになりました。普段の農作業後にも取り入れてみてはいかがでしょうか。



進入路がきれいになりました



健康体操風景

## いざという時のために

振興センター事務局・地域マネージャー・フィットネス指導員・放課後子ども教室指導員の計8名を対象とした救急教室を開催しました。東城消防署の職員さんを招いて、心肺蘇生を中心とした救命処置の講習を受けました。振興センターに設置しているAEDの使用についても再認識しました。いざというときには勇気をもって救急処置を実施することが大切です。処置が分からないときには付近へ協力を求めるとともに、救助者の援助をしましょう。

救急教室の前に、放課後子ども教室の指導員さんの協力を得て、振興センターの火災を想定した消防訓練も実施しました。



## 男の料理教室

7月24日には、男の料理教室（石田美秋代表）が開催されました。今年度は7名の会員で年間6回シリーズで開催される計画です。今年度初のメニューは、豚バラのレッドカレー焼き、グリーンアスパラの卵ソースに挑戦されたそうです。

昔は「男子厨房に入らず」と言って台所は女性に任せるものであったようですが、現代社会は違います。しっかり腕を磨いて、家族の皆さんに美味しい料理を作ってあげてください。



## ニュースを見て思うこと

庄原市にも新型コロナウイルス感染者が発生しました。ニュースを見ていると、全国的に感染者が多く発生する中で、ある地域ではコロナウイルス感染者に対して誹謗中傷する事案が発生しているようですが一番困っているのは感染した人たちです。私たちは、これ以上感染しないように注意し、また感染された方々に対して一日も早く完治されるよう願う気持ちを持つことが大切なことなのではないでしょうか。

## ご厚志のお知らせ

吉本 一二三 様から 見舞い返しとして 八幡自治振興区保田支部へ 金一封

誠にありがとうございました。



今日の一句： 黙禱をして先人へ 想い馳せ