

本村自治振興センターだより

あんしん

令和4年 11月号

年末大掃除についてのお知らせ

今年も残り 1 ヶ月余りとなりました。恒例の年末大掃除を予定しておりますので、お忙しい時期とは思いますが、各教室・団体ボランティアの皆さまのご協力をお願い致します。

日 時 12月9日(金) 9:00 開始
場 所 本村自治振興センター ・ よもやま館

尚、午後からは門松作りも行いますので、ご協力いただける方はよろしくお願い致します。

『市民と語る会』が開催されました

11月7日(月)の19時より市議会議員さん5名と地域住民14名とで市民と語る会が行われました。議題は共通テーマということで、①庄原市立学校適正規模・適正配置基本計画②JR 芸備線についてでした。まず、昨年に出した議員の定数の是非や報酬について議員間で協議したこと、小学校の統合は合意が得られてから実施すること、芸備線存続への取組みなどの報告が議会側からあり、それに対する意見交換がされました。地域からは人口減少対策としての企業誘致施策や、定住、核住へ向けた空き家バンクの活用の推進には上水道の設備が必要なこと、有害獣被害の対策は電気柵などの費用に対する補助の積み増しをしてほしいなど、いくつか課題へ対しての要望が出されました。存続と次世代への綱渡しをどう進めていくか、難しい岐路に立たされている今を行政とも協力しながら進めていく必要があります。



『中山の不法投棄防止ネットの修理』が実施されました

11月8日(火)の8時30分より区長さん、自治会長さん、センター事務局長さんの6人で中山峠の倒れたネットを修理されました。夏期台風により被害があった箇所を新たにパイプを併用して直されました。寒い中、早朝よりご協力くださり、ありがとうございました。



先月号でも掲載しましたが、不法投棄している同一犯と思われる人物の捨てたゴミの一部がまたありました。この飲料、『記憶はしっかり 視界はつきり 脳活ルテイン』とありますが、脳活ルテインを飲むなら不法投棄をしない脳活をしてほしいと心底思います!!この方だけの話ではありませんが、常識的なモラル(道徳・倫理)を守り、人として行動することを考えてもらいたいです。



健康寿命向上セミナー

10月18日の13:30より社会福祉協議会より『タンパク質の簡単摂取方』についてのセミナーが開催されました。講師に東城町医療法人社団千手会 瀬尾医院で勤務されている管理栄養士の沖田富美さんによる『缶詰活用術～タンパク質編～』と題して調理のデモンストレーションを披露していただきました。

調理時間わずか5分程度の簡単手間いらずな工程で2品を作られ、奥様方の関心をひかれました(・ω・)

「さっそく今日、作ってみよう」という声や、「家の野菜と一緒に炒めてもおもしろそう」など収穫のある会になったようです。「男性が習うといちばんよかったね」という声もありましたので、頂いたレシピを『あんしん』と一緒にお配りしております。是非、参考にして作ってみてください!!



管理栄養士
沖田 富美さん

■人の体は約20%のタンパク質でできており、筋肉や髪の毛、爪、ホルモンや免疫物質などを作っています。タンパク質が不足すると、肉体が衰えるだけでなく、精神的な不調も出やすくなります。

- 筋力が低下する
- 肌や髪の毛のハリツヤがなくなる
- 思考が落ちる
- 疲れやすくなる
- 免疫力が落ちる

★高齢者(シニア世代)でも、若年層と同量のタンパク質摂取が必要です。

タンパク質不足により筋力が低下すると、自力で行動できる範囲が狭くなり、生活にも支障が出ます。外出することもままならなくなると、他者とのコミュニケーションも減り、精神的にも不安定になりやすくなります。タンパク質を積極的に摂取し、身体機能と認知機能を健康に保つことが大切です。

タンパク質が豊富な食品

魚	豆	卵	乳製品	肉
かまぼこ	納豆	ゆで卵	牛乳	サラダチキン
さば缶	豆腐	卵かけご飯	チーズ	鶏肉のささみ
鮭	豆乳		ヨーグルト	牛ヒレ肉

蘇羅比古神社と大鳥居周辺の清掃作業実施の報告



10月23日(日)蘇羅比古神社例祭前の清掃をされました。上本自治会協賛で県道から大鳥居が見えるよう綺麗に斜面の草刈りもされました。数年前に斜面が崩れたこともあり、「傾斜が急で大変な作業だった」と報告をうけましたが、事故もなく、無事に終わられてよかったです。携わってくださった地域の皆様、ありがとうございました。そしてお疲れ様でした。晴れやかになった蘇羅比古へまた写真を撮りに行こうと思います。

ふれあい給食

季節はすっかり秋に変わりましたね。秋といえば食欲の秋です。ふれあい給食で作って配食していただいた美味しいお弁当の写真を見て、是非、秋を堪能してみてください！味や香りを想像するとお腹が減ってくるので、ご飯前がいいかもしれません(≧≦)(笑)



10月26日(水)

きのこご飯、カボチャと油揚げの煮つけ、天ぷら、かき揚げ、卵焼き、鶏の照り焼き
大根と人参の酢の物、野菜炒め、煮豆、漬物(2種)、柿サラダ、みかん

炊き込み山菜おこわ、ほうれん草のゴマ和え、こぶき芋、鶏ささみの海苔包み揚げ、ひじきの煮物、大学いも、小芋の煮物、ハヤトウリと赤大根の酢の物、茹でブロッコリー、かまぼこ、漬物(3種)、ミニトマト

11月9日(水)



11月の旬の魚 クイズ

次の魚の名前を知っていますか？ また、漢字が読めますか？
下の□から魚の名前に合う漢字を当てはめてください。いくつ答えられるかな！

Q,1



Q,2



Q,3



Q,4



Q,5

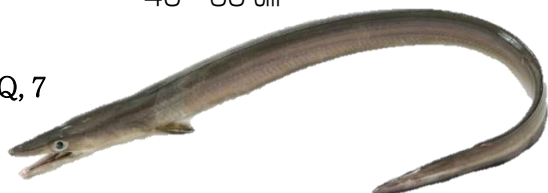


Q,6



40~60 cm

Q,7



Q,8



鯉 鯛 鱈 太刀魚 鯖 鰯 鱧 鮎

※答え合わせは次号 12月号へ掲載致します！

峰田小学校と板橋小学校の適正配置基本計画の見直しについて

平成30年より「庄原市立学校適正規模・適正配置基本計画」に基づき、次代を担う子どもたちにとって、よりよい教育環境を整えるためと、学校の適正配置の取組みが進められてきました。

これにより令和3年4月には小学校5校が統合されました。その後に開催された庄原市総合教育会議にて、基本計画に対する附帯決議、更に教育を取り巻く環境・諸条件が変化した現状を踏まえ、再基本計画の見直しをすることとなりその対象に峰田小学校と板橋小学校の統合が上がりました。

今現在、児童数の減少傾向により複式学級編成での授業となっているクラスもあります。また、来年度以降も複式学級となることが決まっている状況です。それらを踏まえ、市の教育委員会より適正配置の見直しが再スタートし、保護者と教育委員会とで何度か協議の場が設けられ、現在も協議の真っただ中にあります。

基本的な考え方については、学校の実態や教育環境を十分に検討しつつ、保護者及び地域とより一層協議を重ねていくこととされています。

小規模校でも大規模校でも、それぞれのメリット、デメリットがあり一概にはどちらがいいという結論を出すことはできませんが、その環境で学び、成長していく子ども達が将来的に望む形に添っていけたらと考えます。

今回、地元の問題として、こんな話がされているということ、地域住民の方に知っておいてもらおうと掲載させていただきました。まだまだ初期段階であり、どうなるかわからないところですが、協議を重ね、納得のいく形になっていければと考えられています。

上谷デイホーム

11月2日(火)に上谷いきいき館にて上谷デイホームが実施されました。8月・9月・10月は新型コロナウイルスの感染拡大に伴い中止となったので、3か月ぶりのデイホームとなりました。この日は4か月分のお誕生日者のお祝ソングを皆さんで歌い、シルバーリハビリ体操を行いました。そして保健士さんより体組成計測定をしてもらい、身体の筋肉や脂肪指数、基礎代謝などを測定してもらいました。上谷のシニア世代は皆さんお元気で、測定の結果、当日最高齢の92歳の女性はなんと肉体年齢64歳と若返っておられました！他の方も実年齢が70代で肉体年齢は50代などと、実年齢よりも皆さん若い方ばかりでした。病気などを経験し「あちこちガタがきてる」とは言われますが、それぞれに散歩をしたり農作業をしたりカラオケをしたりと、運動と趣味を楽しむことで健康づくりが自然とできているようでした。これからも仲良く長寿を目指してほしいなと思いました(^_^)



体組成計に乗ると、生体電気インピーダンスにより体組成を測ることができます。



シルバーリハビリ体操は高齢者(シニア世代)だけでなく若年層にも効果があります。肩こりや冷え症にも効き目があり、これから寒くなるばかりの季節には体を温めほぐす効果も期待できるので、機会があれば簡単なものを覚えられればいいと思います。

令和4年度 第2回上谷グラウンド・ゴルフ大会

11月5日(土)9時から上谷自治会、及び老人会主催にてグラウンド・ゴルフ大会を開催されました。朝の冷え込みが強く、寒い中での大会となり、最初は打球のコントロールに苦労されたようです。時間とともに皆さん調子も上がり、珍プレー・好プレーありの盛り上がりで、和気あいあい親睦をはかることができたようです(^ ^)



【成績発表】

男性の部

- 1位 藤川廣明さん
- 2位 世良博通さん
- 3位 森久昭博さん

女性の部

- 1位 中村ケイコさん
- 2位 八島一枝さん
- 3位 藤井幸恵さん

ホールインワン賞

藤川廣明さん

『地域で元気を育てる会』が開催されました

11月15日(火)の13時30分より始まり、高齢者福祉課地域包括支援センターより保健士の飛田育美さんに『集まり場の効果について』話をいただきました。庄原市の人口が34,296人で、そのうち高齢者(65歳以上)が14,816人だそうです。さらに認知症を発症している方が約66%いるとのことでした。認知症は日常生活においてもさまざまな弊害が引き起こされ、時には命に係わることに繋がるケースもあります。この認知症の予防のために何ができるかを考え・実践することが大切です。教えてもらったことは3つ。①社会参加を積極的に行い、人とのコミュニケーションをはかりよく笑う事。②毎日適度な運動をし、脳と筋肉を活性化させる。③たんぱく質を摂取し、健康な体づくりを目指すこと。②で効果的なのは椅子に座り、足踏みをしながら3と5の倍数で手を叩くなどの、頭と身体を別行動させる運動(コグニション)だそうです。参加者でやってみましたが、これが意外と難しかったです(≧ε≦)

つぎにヤクルト山陽さんからは^{にしゅうじんべい}二宗真平さんを講師に迎え、『腸活で健康寿命を延ばそう』について話を聞きました。大腸には良い菌(善玉菌)と悪い菌(悪玉菌)がいて、どうやって良い菌を増やし、悪い菌を増やさずにいられるかを教えていただきました。良い菌のご馳走は主に野菜です。逆に悪い菌のご馳走は肉や魚などのたんぱく質です。この肉や魚をお腹がいっぱいになるほど食べ過ぎると、小腸での吸収が間に合わず、大腸まで栄養素を含んだ残骸が残り、そこで悪い菌がそれらを食べて増殖します。すると大腸内でウェルシュ菌という、アンモニアや硫化水素、インドールなどの腐敗物質が発生します。これらは老化の促進や、発がん、アレルギー、高血圧、糖尿などの発症リスクを上昇させるものです。この悪い菌に対抗できるのが唯一、ビフィズス菌です。大腸の中で乳酸や酢酸をつくり、有害菌の増殖を抑え、大腸の動きを刺激し、炎症をしずめ、免疫機能を強化してくれます。このビフィズス菌は発酵食品などを食べることで腸内で増やすことができます。けれど、人間の体は日々、新陳代謝を繰り返しているのです。この取り入れたビフィズス菌も毎日体外へ便と一緒に排出されているのです。だからこそ毎日ヤクルトを飲む、ヨーグルトを食べる、納豆を食べるなどの発酵食品を摂り入れることが推奨されているわけです。

- ① 規則正しい生活
- ② 有酸素運動(ウォーキングや体操など)を適度に行う
- ③ 食事はバランスよく、食べ過ぎない
- ④ できれば発酵食品を毎日摂る

これらを心掛け、元気で健康に過ごせる体づくりをしていくことが大切です。



～ 芸術の秋 絵手紙教室の作品紹介 ～



11月2日にあった教室での作品です

【 カボチャのパレード 】 (青龍) 田邊さん宅より

ハウスの中でいつの間にかできていたカボチャです。メロンや他のカボチャと交配したようで、形や色にバラつきがあり面白いです。本家は薄いオレンジ色のカボチャです。メロンと交配したものは網目ができていたり、色がグリーンに変わっています。



センターの玄関を入り、階段横(右)へ飾ってあります

【 ウサギに憧れた柿 】 (三十戸) 竹元さん宅より



「うちになった柿に面白いのが出来ていた」と教えていただきました。うさぎに見える柿です!耳が立派です! 前から見ても、横から見ても、後ろから見てもうさぎです♥ 来年の干支でもあり、かわいいので寿命が来るまでセンターに飾っておきました!!



↓後ろ姿

【 皆既月食の月 】

11月8日は皆既月食が見られる日でした。19時頃から皆既食が始まり、20時頃には食が最大となり、21時前には皆既食が終わりました。綺麗な赤銅色の月(ブラッドムーン)が見れ、わくわくしました。太陽と地球と月が一直線に並び、なおかつ月が満月の時にだけ起こる現象ですね。

どういう原理かという、月が地球に重なるように並び、地球の本影や半影(太陽の光を受けた地球の裏にできる影)に月が入った時に起こります。ちなみに、月が赤く見えるのは、地球のまわりには大気があり、太陽光が大気を通過する際に青い光は波長が短く通過することができないのに対し、赤い光は波長が長いので大気を通過できるので、月が地球の影に入っても、わずかに届く赤い光が月を照らし赤く見えるのだそうです。朝日や夕日が赤く見えるのもこれと同じ原理です。次に日本で皆既月食が見られるのは、2025年9月8日だそうです。



18時37分頃の月 ↑

【 霜のち晴れ 】

11月に入ってからは、良い天気が続く、放射冷却の影響で朝晩の冷え込みが一段と厳しくなりました。朝の外気温が3℃というのが当たり前の毎日です。車のフロントガラスも凍っているので、出発まで時間がかかり、ちょっとロスタイムを満喫することに・・・そのかわり日中は晴れて、外の方が暖かく過ごしやすいですね。今年は紅葉がきれいなので、是非、散歩をしたり、家のまわりの景色を眺めて秋を感じてみてください。自然豊かな地元でできる素敵な過ごし方のひとつだと思いますよ。



【 足長芋さん、こんにちは 】 (吉備谷) 朝倉さなえさんより

長芋を掘り起こしたところ、「途中で枝分かれした不思議な形のイモがあって面白いのよ」と持って来てくださいました。それぞれ味のある形をしていて、何に見えるかで盛り上がりました。G・Gクラブの参加者の方たちとも一緒に考えたのですが、一番上は握手をしている手、二番目は手を合わせて拝んでいる様子、三番目はおばちゃんの垂れたおっぱいだそうです(笑)皆さんは何に見えるですか?想像力を働かせ、方向を変えたりして見てみてください(^^)



【 小さな秋の発見 】

振興センターのまわりで見つけた秋を紹介したいと思います。



子どもと一緒に寄せ植えた秋色のお花です。センター入り口にあります。



センターのイチヨウモ衣替えをしました。



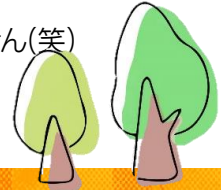
真っ赤に色づいたアイビーの葉が可愛くて綺麗です。

【 庄原の雲海 】 (中表) 伊藤 秀明さんより



10月の中旬に本村で山登りをしていた所、庄原方面へ広がる雲海が見られたそうです。気温がグッと下がり始めたのが10月中旬頃からのので、ナイスタイミングでの山登りでしたね。

ちなみに本人曰く、採集ではありません(笑)あくまで山登りですw(笑)



【 なば採り後半戦 】 地元住民の方より



成人女性の手首とかわらないぐらいの太い松茸も発見されました。



傘が開ききっていますが、ハタケシメジだそうです。

今年は例年にくらべ、採れる数が少ないと皆さん話されていました。香茸は少ない年で、雑なばも10月中旬過ぎ頃からチラホラ出始めたようですが、やはり量は少ないようでした。松茸も10月中旬からが最盛期で、下旬頃には開きになったものをよく見つけたと聞きました。全体的に昨年より遅い出方になったようですね。

単身で行かれた方も、知人や家族で行かれた方も、地元の秋を満喫できましたか?(^^)山と住民が活気づくいいシーズン、いい機会になったようでよかったです。また来年が楽しみです!

落とし物のご案内

メガネの落とし物がありました。心当たりのある方はいらっしゃいませんか?

【場所】吉備谷の林道

【特徴】フレームは鼈甲柄

テンプルは金色

先セルは茶色



振興センターにて保管してありますので、心当たりのあるかたはお問い合わせください。

お助けネット

なし

0件

編集後記

早いもので、振興区へ勤めるようになり1年が経ちました。少しずつ皆さんの顔と名前を覚えてありますが、まだまだ修行中の身です(笑) この『あんしん』を作るにあたり、写真を撮りに地元の方へアポなしで突撃することもあります。温かく受け入れてくださり、ありがとうございます(๖_๖) 地元の皆様の協力があり、毎月この広報誌が発行できています。感謝感謝です。これからも「すみませ〜ん」と突然お声掛けをすることがあると思いますが、お話ししていただけると嬉しいです。よろしくお願ひ致します!

田邊

発行 2022年10月20日

発行元 本村自治振興区

住所 〒727-0623

庄原市本村町 1234-1

TEL 0824-78-2473

Mail hon.jichi@gmail.com

