

本村自治振興センターだより

# あんしん 7月号

発行日 2023年7月20日

発行元 本村自治振興区

tel ☎ (0824) - 78 - 2743

mail hon.jichi@gmail.com

## 納涼盆踊り大会の中止についてお知らせ

昨年に引き続き、今年度も本村地区・上谷地区納涼盆踊り大会を中止とさせていただきます。

新型コロナウイルスが5類になり制限はなくなりましたが、庄原市内では毎日感染者が出ているのが現状です。お盆ということもあり県外や市外からの帰省などがあることを踏まえ、高齢者の多い地域での一堂に会しての飲食や密集はまだ避けたいと、健康と安全を第一に考慮し判断されたものです。

どうか何卒、ご理解のほどをよろしくお願い致します。

なお、それに伴い打ち上げ花火も中止となりましたので、併せてご了承ください。

## 松茸山の入山証発行のお知らせ

### ★入山証

8月のお盆過ぎより発行開始します。

(土・日・祝日を除くセンターの開館日にお越しください)

※入山証発行の際には使用される車のナンバーが必要となります。昨年より変更があった場合はお知らせください。

### ★入山料

【本村・上谷地区 在住の方】

年間券 5,000円/1人

1日券 1,000円/1人

【その他へ在住の親族の方】

※本村・上谷に親が住んでいる方限定

年間券 5,000円/1人

1日券 2,000円/1人

**Point!**

※中学生以下は無料、入山の際は必ず保護者同伴のこと。

入山者条件等、詳細に変更はありません。ご不明な点は(地)共栄会へお尋ねください。

入山料として頂いたお金は、山の整備や規制線の修繕、駐車場の草刈りなど山の管理事業費に充てています

## 本村地区社会福祉協議会 評議委員会

6月16日(金)午後から本村地区社会福祉協議会の評議委員会が行われました。

令和4年度の活動報告、収支決算報告、会計監査報告が行われました。続いて役員改選、令和5年度の事業計画、収支予算案などが協議され、承認されました。

### 令和5年度事業計画

- |  |  |  |
|--|--|--|
| * 地域デイホーム事業<br>(本村デイホーム 冬期1・2月を除く10回)<br>(上谷デイホーム 12回) | * ふれあい給食事業(毎月2回)<br>* 本村地区敬老会事業<br>* 施設訪問・一人暮らし訪問活 | * 地域見守り活動<br>* 緊急連絡カードの継続<br>* 健康教室の推進など |
|--|--|--|

## 地縁団体 共栄会総会

6月25日(日)午前9時より(地)共栄会の総会が行なわれました。

第1号案から第4号案まで協議され委任状および賛同を得て承認されました。事業計画は例年通りとし、可能なものから実施するように考えています。

## 本村自治振興センター 環境整備を実施しました

6月18日(日)の8時30分より予定していたセンターの環境整備ですが、8時頃には何人か集まり、庭木の剪定や草刈りを始めてくださいました。そのままの流れで来られた方から各自持ち場にて作業をしていただくスタイルで始めさせていただきました。区長・各自治会長・各班長・その他役員・ボランティアさん(総勢37名)のご協力のもとにて、グラウンドやその周辺の生い茂っていた草や枝木が整備され、とてもスッキリきれいになりました。早朝より暑い中、ご協力くださいました地域の皆様ありがとうございました。



貯水槽横に植えられていた樫×3本 大きくなりすぎたので剪定しました

# デイホーム 七夕飾り

7月7日が七夕なので、それに合わせて本村・上谷のデイホームで七夕飾りを作られました。願い事もばっちり書いて笹に結び付けられましたよ。

本村は6月18日に七夕飾りを作り、7月7日までセンターのロビーに飾りました。各教室参加の方やセンター利用者の方にも短冊に願い事を書いてもらいました。



← 天の川、晴れてきれいに見えた時はこうです(本村)

## ふれあい給食

湿度は高いですがなんとなく夏らしくなってきましたね。これからさらに暑さが増していくでしょう・・・(´Д`u)

野菜たちにとっては待ちに待った<sup>あつ</sup>熱気季節の到来です。元気にのびやかに成長できる大事な時期です。ボランティアさんたちが丹精込めて作った野菜たちの行く末をどうぞご覧ください。

夏野菜は栄養素が豊富なので、皆さんもお家でしっかり食べてエネルギーを蓄え夏の暑さに負けない身体づくりをしましょう。

### 6月28日(水)

- |         |               |
|---------|---------------|
| 山菜おこわ   | 茹でほうれん草       |
| ひじきの煮物  | じゃがいもと厚揚げの煮物  |
| サバの塩焼き  | いんげんと玉ねぎのかき揚げ |
| しいたけの煮物 | 茹でブロッコリー      |
| ミニトマト   | 大根きゅうりの酢の物    |
| 漬物(2種)  |               |



### 7月12日(水)

- |          |              |
|----------|--------------|
| ゆかりご飯    | ピーマンとしらすの炒め煮 |
| ナスの煮物    | サバの塩焼き       |
| かき揚げ     | きゅうりの酢の物     |
| 茹でブロッコリー | 茹でキャベツ       |
| ミニトマト    | オレンジ         |
| 漬物(2種)   |              |





## 第1回 本村地区グラウンド・ゴルフ大会 2023年7月2日(日)

7月2日(日)の9時より自治振興センターにて本村地区グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。今年子ども会にも呼びかけ小学生や保護者の参加も増えたことで総勢35名の過去最多人数となり、賑やかでとても楽しい大会となりました。老若男女関係なくランダムで5チームをつくり、8ホール×2で試合が進められました。



初参加・初挑戦の方も多数おられました、皆さん上達が早く2回や3回で入ったという声もあがっていました(^)  
褒め合ったり、励まし合ったり、けなし合ったり(気心の知れた間(笑))と和気あいあいとしながらお互いに楽しんでおられ、どのチームを見ても必ず笑顔が覗いていました。





マスク生活から解放されお互いの顔を見て会話ができる喜びや、おもいきり体を動かしプレーすることでストレスの発散とともにリフレッシュもできたようです。  
楽しそうな笑い声や掛け声、いきいきとした笑顔あふれる交流の機会がもてたことに感謝いたします。

次回、秋の6・6大会は10月29日(日)を予定されています。  
また是非多数ご参加いただけると嬉しいです (> <)  
みんなで一緒にハッスルとエンジョイしましょう!!!



## 結 果 発 表

男性の部		女性の部		ホールインワン賞	
1位	山田 茂	1位	桜井 宏恵	岡田 浩二	茶園 博美
2位	芳山 秀樹	2位	朝倉 さなえ	小野 安信	中谷 浩二
3位	森元 淳三	3位	柳生 かほり	伊達 智史	芳山 秀樹
BB	伊達 英愛	BB	保村 燈	山田 茂	森元 淳三

# 地元愛

## 【朝顔の成長】

尾原さんにいただいた朝顔の苗が大きく育ってきました。日本原種のもので、低確率で変わった花の朝顔が咲くそうです。葉っぱがすごく変な形をしています。濃いピンクと白の2種類あり今から咲いてくれるのが楽しみです。センターの2階からネットを張りグリーンカーテンができるのを楽しみにしています。



## 【ベリーの楽しみ】

センター玄関口の体育館寄りの花壇へブルーベリーの苗を5本植えました。上手に育てて実ってくれば、ふれあい給食に使ってもらえたらいいなと思います。ヒヨドリなどが来るので鳥よけネットを張って対策したいと思います。



## 【生存競争】

6月中旬頃、センター横の搬入口の軒下にあるツバメの巣にヘビが入っているのを発見！  
卵らしきものはなくヘビだけ入っていました。食べられた後なのか、巣立った後なのかはわかりませんが、ちょっとショックな光景でした。  
生きていくための弱肉強食の世界は過酷ですね。



## 【ラスカル出沒】

芥川商店横の畑にて何者かによるトウモロコシ食い逃げ事件が発生。そして7月7日の朝、容疑者逮捕に至りました。なんと犯行はアライグマの子ども2匹。しかし犯行グループのリーダーであろう母親はいまだ逃走中にあり、引き続き行方を追っています(笑)



6月に続き峰田小学校の2年生が課外学習（地域の事業に参加し理解を深める）の一環として本村グラウンドゴルフクラブの活動に参加しに来てくれました。本村・上谷は小学校がなくなり子ども達との交流もなくなった今、貴重な機会をいただきました。

まずはじめにグラウンド・ゴルフのルールやクラブの持ち方、ボールの打ち方を一通り習い、その後2チームに別れてのプレーとなりました。



## 峰田小学校2年生 課外学習 Part 2 グラウンド・ゴルフ体験

いざ実践となるとやっぱり難しいもので、はじめて経験する子には何度でもやさしく寄り添って教えていただきました。

子どもたちは1ゲーム目が終わった頃にはコツをつかんだようで、2ゲーム目では打数が減り2回で入るという好プレーもみられました！



子どもたちは大人に負けないように頑張り、クラブ会員の方たちも若さに刺激を受けたことでお互いに譲らない戦いが繰り広げられていました



最後はみんなで暑さをしのぐ癒しと頑張ったご褒美にアイスを食べて終わりました。

子どもたちの元気な姿、G・Gクラブの会員の方たちの元気で現役バリバリな姿に見ていた私たちが元気をもらいました(^^)体を動かすことやたくさん笑うことは健康的でいられる源ですね！



## 熱中症予防 をしましょう

気温と湿度が高くなりニュースでは毎日熱中症で100人以上の方が搬送されているようです。これから草刈りや畑仕事など外で活動することが多くなると思いますので、体調の変化には気をつけましょう。頭が痛くなる・ゼイゼイと息苦しくなる・立ち眩みが強くある・大量の発汗・手足に力が入らないなどの症状がある場合は熱中症・脱水症の傾向にあります。涼し場所で休み体を冷やす、スポーツドリンクや経口補水液などを飲むなど水分の維持に心がけましょう。

※ただし、腎臓や心臓等の疾患がある方はスポーツドリンクなどの摂取は控えたほうがいいので、お茶などをこまめに摂ることをおすすめします。

### 熱中症の応急処置



ここを重点的に冷やす

- ・首の周り
- ・わきの下
- ・大腿部の付け根

衣服をゆるめ、全身に水をかけた後に扇げるもので風を送り体を冷やす。

## 今月のカワイイを発見

7月2日のグラウンド・ゴルフ大会にてボールを追いかけて走る高尾さん(上表)。

その後の運命やいかに・・・なんとボールまでたどり着いたと思ったそのとききれいに転んでいらっしやいました(痛っ!!)どこもケガがなくて幸いでした(^\_^;)

それにしても元気でパワフルな高尾さんです。いつもニコニコ笑顔で明るいので、つられてニコニコしてしまいます。



## お助けネット

木の伐採	3 件
片付け	1 件
草刈り	1 件
草刈り刃研ぎ	1 件

## おくりもの

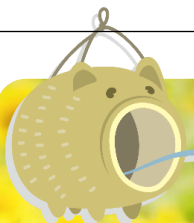
次の方より本村自治振興区へご寄付をいただきました

香典返し

樽 克文 様/故 樽 ミスエ 様(上表)  
芥川 公明 様/故 芥川 久士 様(祇園谷)

ありがとうございました。大切に使用させていただきます

## 編集後記



いまだジメジメ蒸し暑い日々が続いていますが、皆さんおかわりなくお過ごしでしょうか。雨も降り続き九州などでは大きな被害も出ています。毎年梅雨の時期から夏は大雨による豪雨災害などが多発する時期です。何も無いことが一番ですが、いざという時のために防災の備えはしておきましょう。備えあれば憂いなしです！本村・上谷は山の麓や山間部へ住居が多くあるので、土砂崩れなどが起これば巻き込まれる可能性があります。防災グッズの確認や必要物品の位置確認を再度しておくこと安心なので、是非、今のうちにおきましょう。