

やまのうち通信

第190号

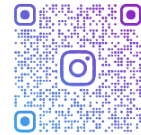
その①

令和5年2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



↑インスタグラム
QRコード

定住促進プロジェクト(空き家活用)だより



竹の棒で
たたいたよ

山内保育所・小学校の皆さんと
電力を使わない様々な昔の農具
や知恵を使った大豆の脱穀作業



すこいすこい
すこいすこい



すこいね!
唐箕(とうみ)って

大豆の脱穀
作業



いふせと大豆が
いはいは出てくるよ、

2023.2.2



大豆から作られたものは?



すこいね、
すこいね、



2023.1.31

まきの木

実安裕美さん
から伝授頂く。

山の木を伐り、しいたけ菌を植え、
環境に配慮し、収穫する。何年か
後、また山に戻し土になる。昔から
営まれていた SDGs!!

原木しいたけ
講習会



大豆



第7回

先人の知恵を未来につなぐ体験事業
やまの家 如月の暮らしごと
やまの家実行委員会主催

2023.2.5

栽培期間中 無農薬・除草剤なしで

育てた大豆と麴を使った
みそ作り

岡崎輝子さんから
伝授いただきました。



仕込んだお味噌

81キロ



ことこと煮ます♪



もみもみつぶす♪

ぎゅぎゅ踏み踏み♪



6キロの大豆を植え、約110キロ収穫できました。育てて収穫し保
存のできる食べ物へ加工する。昔の人々の生き抜く知恵の伝承、
ゆっくりした時間の営みは、日本の四季や、さらに先人の方々への
感謝の念を感じずにはいられません。節分は病気や災害を鬼に見立
てて「魔目(豆)を射る(炒る)儀式です。」とも教えてもらいました。

もち米



梅干(うめ)が
作りました。



七輪(しちりん)で
焼いた

五穀豊稔・健康を祈って
餅花(もちい)づくり



雪の日、ムシロは
滑らないね、
冬の日の先人の知恵



いのししのスヘアリ7 大豆の豆ごはん ぶのお汁



次回は 3月18日(土)
捨てられる木っ端や
間伐材でベンチ・イス作り

皆さんは、老いを意識したことはありますか？

「老い」という言葉を検索すると、『身体的に老化する事はもちろんのこと、職場や家庭などでの社会的変化・退行を伴うとされる現象』と説明がありました。加齢からくる老化もあり精神的な老化もあります。人は生まれた時から年をとり、脳の老化は40歳代後半から始まります。自分ではまだ若いつもりなのに、周りから年寄り扱いされて、はじめて老いを自覚する人が多いそうです。加齢＝老化＝認知症とは限りませんが、加齢が進むと認知症の発症率は高くなります。アルツハイマー型認知症の原因となる物質は、発症のおよそ20年前から蓄積していると言われていたので、もの忘れが増えてくると少し注意が必要かもしれません。



今や人生100年時代。加齢と共にやってくる老化に目を背けてはいられません。「もう、こんな年だから…」と躊躇(ちゅうちょ)せず、先入観を持たずに楽しく向き合える日々に変えて行きましょう。

まずは生活習慣から見直してみませんか。2月、3月は啓蟄(けいちつ)の季節です。窓を開けて日光を浴びて、目の前のささやかな事に感動する習慣が心の若さを保ちます。WHO(世界保健機関)が「認知機能低下および認知症のリスク低減」を紹介していますので、参考にしてみてください。

1. 外に出る機会を増やす
運動、散歩の習慣をつける。散歩をして新しい発見をする。普段は行かないような店に入ってみるなど、非日常的な行動を試みましょう。
2. 人と話す機会を増やす
話は脳と口を動かすトレーニングです。声に出して笑う事、買物に行き、店員との簡単なやりとりでも脳の刺激になります。
3. 生活習慣病の予防と持病を治療する
糖尿病や高血圧症など、生活習慣病対策の生活を送り、処方薬はきちんと飲みましょう。
4. 聴力低下の確認と対策をする
聴力低下を放置しない。聞こえないとコミュニケーションの低下や孤独、うつ病状態につながります。
5. 栄養バランスの良い健康的な食事をする
季節に応じて様々な食材を組み合わせる事が大切です。

相扶の郷居宅介護支援事業所 介護支援専門員 吉川 美法



3月の予定

- 14日 ふれあい給食
- 20日 自治会長会
- 23日 親善グラウンドゴルフ大会
- 28日 ふれあい給食



おくりもの

◆香典返し 1/12～2/15

山内町 太谷順子様(故 正毅様)



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

2月環境パトロール隊



左から、

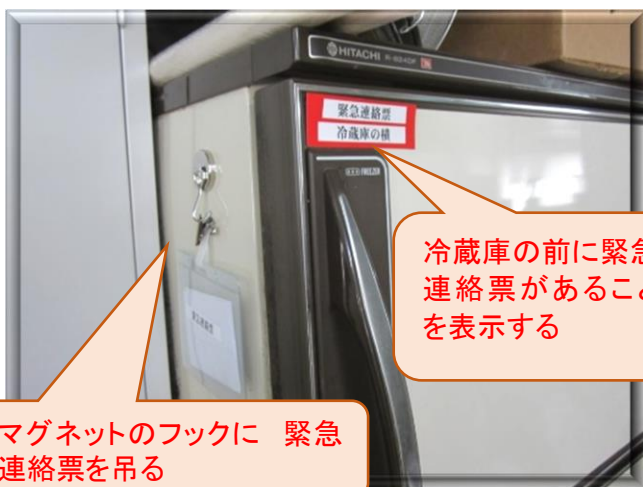
稲田憲紀さん、榎木成司さん、長重元文さんです

おたがいさまネット 「緊急連絡票」の更新をしましょう

山内地区における「おたがいさまネット」では、一人暮らし高齢者等への見守りや声掛けを、日々の活動として取り組んで頂いています。取り組みを始めて12年経過する中、各地域においては、見守り対象の方が亡くなられたり、施設入所されたり、新たに発生したりの変遷があったと思います。また見守り対象者には原則2名の近隣住民による協力者が決められていますが、これも高齢化によって交代を求められることもあるでしょう。これらの変更には各「おたがいさまネット」の関係者会議において対応をお願いしているところですが、同じく変更があって更新が必要なものに「緊急連絡票」があります。

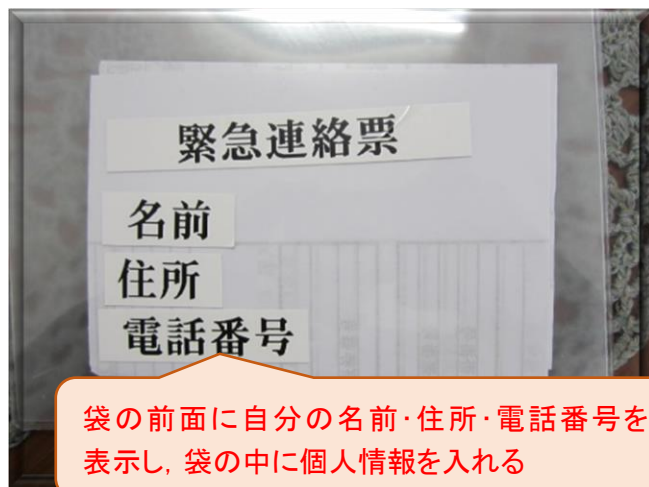


「緊急連絡票」は一人暮らし高齢者世帯などで不測の事態が発生したとき、駆けつけた人が迅速に対応出来るように、本人の個人情報、家族・親族の連絡先、近隣支援者の氏名・電話番号などが記載されており、当地区ではこれを冷蔵庫の横に取り付けています。取り付けて以降、家族構成、連絡先等に変更がある場合は最新の情報に更新が必要です。



マグネットのフックに 緊急連絡票を吊る

冷蔵庫の前に緊急連絡票があることを表示する



袋の前面に自分の名前・住所・電話番号を表示し、袋の中に個人情報を入れる

一人暮らしを含めた高齢者世帯には地域関係者が訪問した際、これについて一声かけて頂ければ更新作業が進むと思われます。また自治会によっては「緊急連絡票」若しくは「世帯統括表」の形で全戸取り付けを実施しているところもありますが、これによって日頃から「緊急連絡票」の存在を知ることで、緊急時に慌てずに連絡などの対応が出来るのではないのでしょうか。未実施の自治会は今後検討してみてください。

尚、更新作業は地域の役員体制が決まる4月以降に行なうのが良いでしょう。更新のため、あるいは新規の設置世帯が発生したために必要になる緊急連絡票用紙、取り付け用品、ステッカーなどについては、自治振興センターにお問い合わせください。

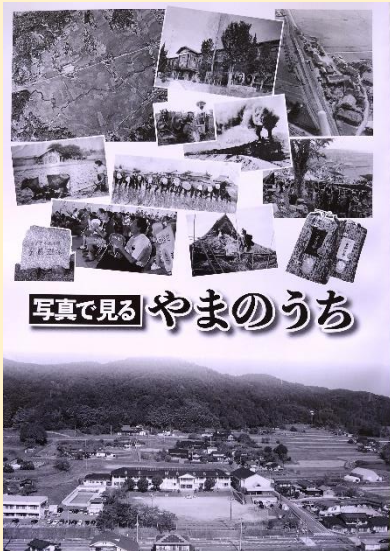
地域マネージャー 三上智道

山内小学校2年生が、自治振興センターへ来館しました！



2月6日(月)に、生活科の授業として自治振興センターへ見学に来られました。子どもたちの質問について、市川区長と実安事務局長が答えました。子どもたちは熱心な様子で、話を聞いてくれました。ここに見学に来るまでは、自治振興区がどんな仕事をしているのかほとんどの子どもが理解できていませんでしたが、説明後は自治振興区に対してとても良い印象を持ってくれたようです。

「写真でみる やまのうち」が完成しました！



山内郷土史研究会ではこれまで活動促進補助金で「甲山城物語」「日吉神社と頼杏坪」などの冊子作成に取り組んできましたが、この度は、主に大正・昭和・平成の歴史を語る写真を集めた写真集を作成しました。

山内自治振興区内では昭和50年代頃から農業基盤整備、道路の拡張整備などが進む一方、人口の減少、JR芸備線の縮小など、大きく変化してきました。水後小学校と山内小学校の統合、農協西支店と東支店の統合、郵便局の移転、国道側の商店街などの変化などがわかります。

平成に入り山内町の金藤理絵さんがリオ五輪で金メダルを獲得し、ブランド米「里山の夢」が生まれたことなどの写真も掲載しています。

先人方々のつくってくれた伝統文化歴史を後世に伝え、新しい歴史を伝えていくものになれば幸いです。

山内郷土史研究会

お弁当の配食サービスを利用しませんか？

お弁当は心を込めて全部手作りしています！
わたしたちが、下の写真のお弁当を作りました！



子育て中のお母さんも参加しています！

ふれあい給食会は、在宅の一人暮らし高齢者等に対し、食事の定期的な配食による安否確認や見守り活動による孤独感の解消や地域からの孤立を防止することを目的とする事業です。

調理ボランティア31名、配食ボランティア3名で活動しています。



お弁当のパッケージは、山内小学校が作成しています。学校活動の様子が見える写真と、児童から高齢者の方へ、心のこもったメッセージを書いてくれています。



先月、配食サービスを利用させていただいている方から、お礼のお手紙をいただきましたので紹介します。

お礼の手紙を紹介します

「いつも、ありがとうございます。すべて、おいしくいただきました。特に、かぼちゃのいとこ煮といりどりが好きです。そして、だてまきの甘さ加減が絶妙でした。本当におかげさまで、ごちそうさまでした。最後に本年もよろしくお世話になります。」



お手紙のお弁当のおしながきを紹介します

- ・ごはん ・だて巻き
- ・魚の照り焼き ・いりどり
- ・紅白なます ・飾りかまぼこ
- ・かぼちゃのいとこ煮
- ・季節の果物



利用対象者は、おおむね70歳以上の一人暮らしの高齢者・二人暮らしで食事の準備が困難等により必要と認められた方・障がい者世帯の方等がご利用いただけます。

給食は、1食400円で、月2回第2・第4火曜日（お盆・年末・祝日等は変更あり）に行っています。

お弁当をご希望の方は、お住いの自治会を担当している民生委員さんか、山内自治振興センター（TEL0824-74-0451）へお申し込みください。

やまのうち通信

第190号 その②

令和5年2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

とんどの投稿写真です！

- 木戸自治会 下組 1月8日(日)に実施しました。
6名の兎年の皆さんの点火で一年の無事を願い、楽しい時間を過ごしました。



- 木戸自治会 上組
1月15日(日)に
実施しました。

全戸の参加にはなりませんが、1年の家内安全・無病息災を願いました。



- 高茂自治会 1月15日(日)に実施しました。
コロナ禍の中、最小限で実施しましたが、願いは大きくです！



とんどの投稿写真です！

●日向自治会 1月15日（日）に実施しました。
コロナ禍につき今年も飲食なしのとんど焼きを行いました。



●尾引自治会 1月15日（日）に実施しました。
下木に年末の大雪による倒木を使ったので、なかなか炎があがりませんでした。しばらくしたらいつものように燃えてくれました。倒木の処理も出来て一石二鳥となりました。早朝より準備して下さった町内の皆様ありがとうございました。残り火で焼いた餅を食べたり、沸かした酒の飲める日が早く来ますように…。



投稿写真 七塚開拓サロン 久々に集まりました！



天気の良さにつられ、
皆で外に集い、
楽しく懇親と親睦を深めました。

開拓自治会 百間不二夫