

やまのうち通信

第206号

その①

令和6年6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

山内自治振興区 第2回健康マージャン教室開催!



5月30日(木)13時30分から、自治振興センターで行われ、15名(そのうち山内地区にお住まいの方13名)の参加がありました。



次回は6月27日(木)13時30分~15時30分となります。

申し込みは、6月25日(火)までに、山内自治振興区電話0824-74-0451へお願いします。

第4回開催日は、7月30日(火)13時30分~15時30分となります。

第1回 草木染め教室 開催!

令和6年5月29日(水)山内自治振興センターにて「第1回草木染め教室」を、講師に咽原ちひろ先生をお迎えして開催しました。今回は、カモミールとバラから抽出した染料を使用し、ハンカチ2枚を参加者がデザインを考えて作成しました。デザイン作りでは、ハンカチに模様が入るように生地を割りばしやかまぼこで挟んだり、ビー玉を輪ゴムで止めたりしました。出来上がったハンカチの柄や色味を見て、参加者のみなさんからは「いいね!」「きれい!」という満足そうな声が聞こえてきました。



↑参加者のみなさんと先生



↑左側がカモミールの染料、右側がバラの染料を使用したものです。(初めて草木染めをして出来たものです。)



↑先生の作品サンプル



↑デザイン作りしたハンカチ



↑染料で煮込む様子



↑煮込み後の水洗いの様子

今後
も草木染め教室を
開催
予定
です!





梅雨の気象病 チェックリスト

- 湿度が高いと、体のどこかが痛む
- 梅雨寒が苦手
- 冷房をかけたると体の節々が痛む
- 雨が降りそうな気配がわかる
- 乗り物酔いしやすい。あるいは、高いところが苦手
- 耳鳴りがしやすい。耳抜きが苦手
- 事故やスポーツなどで、体のどこかを痛めたことがある
- ストレスが多い

↑↑↑↑↑

これらの項目に複数当てはまれば気象病のリスクが高いといえます!!!



これから迎えるジメジメとした梅雨の時期に、眠れない、疲れがとれにくい、頭が重い、不安な気持ちになる、身体がむくむ、などの体調不良を感じたことがある方は多いのではないのでしょうか。原因として、梅雨時の気候や気圧の変化により、自律神経が影響を受けている可能性があります。気温や気圧など“気候”の変化によって引き起こされるさまざまな症状の総称を最近では「**気象病**」と呼んでいます。

梅雨の時期に体調不良を和らげるための知恵があります。ジメジメとした梅雨の環境で起こりやすい不調を少しでも楽にする方法を紹介するので、試してみてくださいね。

梅雨を快適に

生活の知恵6選

① 野草のチカラで身体の湿気を追い出そう!

どくだみは新陳代謝をアップし、身体の湿気を追い出す効果があると言われます。どくだみ湯を試してみると良いですよ。

② 梅干しで余計な水分を追い出そう!

「梅は三毒を絶つ」と言われ、体内の水分や体調を整える効果があります。またクエン酸によって血行を促進し、新陳代謝を活発にします。

③ 除湿機を使いカラッと快適な部屋にしよう!

梅雨は室内の湿度が上がります。除湿機を使って湿気を取り除きましょう。

④ 涼しさと呼び込む「ハッカ油」を活用しよう!

ハッカ油は清涼感のある香りを持ちます。扇風機を拭く布にハッカ油を含ませて使ったり、お風呂に数滴垂らすと爽やかに過ごせます。

⑤ 血行改善のストレッチと足湯で体を温めよう!

血行不良が原因で体が冷えることがあります。足をマッサージをしたり足湯を試してみましょう。

⑥ 規則正しい生活を送りましょう!

だるさや倦怠感を感じる時は、ウォーキングやジョギングなどの軽い運動を行うと、血の巡りが良くなって不調の原因を解消できます。

参考：世田谷自然食品HP等

相扶の郷居宅介護支援事業所 藤原 昌也



アダプト活動始まる!

●いくつかの自治会で毎年アダプト活動に取り組んでいます。子どもの通学路などをきれいにするため、今年も活動が始まりました。6月、7月、8月、9月の年4回の草刈りを行う予定です。



↑6月1日(土)に、国道183号線尾引バス停から種森橋までの小学校通学路の歩道の草刈を行いました。



↑6月1日(土)に、県道金田平和線(水越町堂迫)のアダプト活動を行いました。

おたがいさまネット 「梅雨時期に向かって防災意識の向上を」

梅雨時期となり大雨に伴う土砂災害などが予想され、防災意識をより高めなければならない時期となってきました。

山内自治振興区では、自治会ごとに自治会長を中心として、地域の危険箇所などを点検した防災マップを作っています。この防災マップを活用し、新たな危険箇所はないか、巻き込まれそうな家屋はないか今一度点検し、避難訓練などを行うことが重要です。こうした訓練を通じて、だれがどこに避難しなければならないのか、地域として共通認識を持つことが大切です。土砂災害の危険のある地域、浸水被害が予想されない地域はもちろん、予想される地域においても、よく観察すれば全員避難する必要はない場合があります。

平素から訓練を通じて効率の良い非難を心がけてください。また、高齢者の避難については、おたがいさまネットを通じて、担当の方を中心に地域が協力し合って支援をおこなってください。

台風・豪雨時の避難情報のポイントを確認し避難しましょう

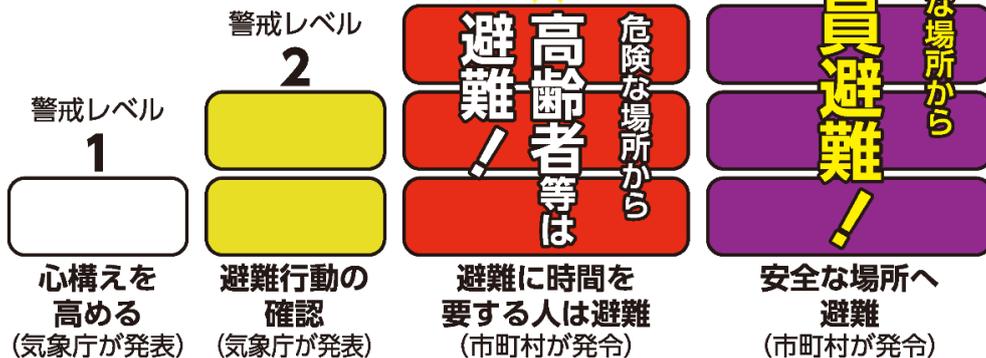
●警戒レベル3で危険な場所から全員避難しましょう

防災情報はいろいろあるけど、いつ避難すればいいの

- ・避難とは難を避けること、つまり安全を確保することです。
- ・安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。

【警戒レベル⑤】(市町村が発令)では、既に災害が発生している状況です

2019年の出水期(6月ごろ)より、[警戒レベル]を用いた避難情報が発令されます。市町村から[警戒レベル③、④]が発令された地域にお住まいの方は、速やかに避難してください。



6月環境パトロール隊



右から、國利昌司さん、横谷誠さん、岡崎輝子さんです

おくりもの

5/15~6/10

◆香典返し

本郷町 滑 公美様(故 芳恵様)
本郷町 佐々木 信一様(故 美千江様)

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

山内自治振興区主催

第3回親善グラウンドゴルフ大会開催

6月9日(日)に山内自治振興区主催の第3回親善グラウンドゴルフ大会が開催されました。前日からの雨でグラウンド状態が悪い中、19名の参加者(初参加2名を含め)が日頃の腕前を發揮され、次の方々が入賞されました。



成績発表

優勝 藤田 典久さん
準優勝 森山 博さん
3位 三上 智道さん



↑左から、三上智道さん、藤田典久さん、森山博さんです



投稿写真



地域のみなさんと

カープ観戦へ行ってきました

6月4日(火) 行里自治会のみなさん、実安区長及び松田事務局長の協力を得まして、総勢30名でカープ観戦に行きました。残念ながら結果は5対0で日本ハムの勝利となりましたが、皆様一生懸命応援し楽しい一時を過ごすことができました。
日向自治会 横谷

高茂いきいき会



モルック競技を楽しみました!



モルックって
なあに?



モルックとは、地面に立て並べられた複数の木のピンをめがけて、モルックという木の棒を投げ、獲得した点数を競うスポーツです。とても簡単なルールで老若男女問わず気軽に楽しめます。



5月の高茂いきいき会ではリハビリ体操をした後に、モルックという競技を13名で3チームに別れて楽しく実施しました。各々別のチームに当たる様に3ゲームを行い各チーム共1勝1敗でした。
高茂いきいき会 末石 明



定住促進プロジェクト(空き家活用)だより

農業体験中学生の民泊 一時期コロナ禍中止になっていました全国の中学生さん高校生さんの民泊体験、広島県も一丸となってバックアップしています。5月6月は北広島町・湯来町・安芸太田町、庄原市 計440名。大阪の中学生さんをお受けしました。山内には中学校2校、7名の子どもたちが。野菜の収穫、種まき、野外料理、カイコ・動物の餌やりなどなど。中でも一番の思い出は真っ赤な夕日、満天の星空や夜の探検で



イノシシに遭遇したこと、そしてホテルや大きなウシガエルに出会ったこと!! 1時間ねばってつけたたき火!! にんにく掘り!! 収穫したにんにくが青空市場で売れたこと、全てが自然の普段着の玉手箱♪ たった2日間の滞在でしたが田舎の温かさ、暮らしの一端からきっと何か大切な物を感じてくれたと思います。



「来年また来まーす♪」と元気に帰って行きました。「ん? 来年?」(#^^#)

第22回 古民家体験活動 先人の知恵を未来につなぐ

やまの家実行委員会主催 石窯の耐火煉瓦の隙間に真剣に神妙に耐火モルタルを詰めました。



合間合間のこんな遊びが決して無駄ではないのです。石ころを拾って並べる4ちゃん!



真剣に見つめる!



石窯の耐火煉瓦が積み



春野菜てんこ盛り旬をいただく♪



身近で観察(ウサギ)のバケツ苗

シグモの葉を見つけた子どもたちは、ゆっくりにゆっくりに、葉を掘り出した。大きいー!

5月6月は、空き家見学に倉敷市、広島市、甲奴町からおいでいただきました。新たな空き家も1軒提供頂きましたので、みんなで片付けの『てご』に出動しました。マッチング、なかなか条件が合わないことも多々ありますが、地域一丸で田舎の未来のためにつなぎましょう!!



山内ゴルフ同好会 ゴルフコンペ結果報告

山内ゴルフ同好会では6月2日午前8時45分から庄原CCにおいて今年度初めてのコンペを開催しました。晴天に恵まれ絶好のゴルフ日和の中、21名が参加し懇親を深め楽しい一日を過ごしました。

コンペ終了後は庄原CCクラブハウス2階で、令和5年度の総会を行い、事業報告、活動計画、決算報告、予算案、役員変更などを了承いただきました。

6年度の役員は会長 金子久則 副会長 児玉祥功 事務局 池田陽介 会計監査 三橋豊 滝口良正 理事 杉山仁 池田修二 三上誠司 滝口倫章 正長政文.となりました。

コンペの結果は以下の通りです。

順位	氏名	グロス	ハンデ	ネット
優勝	池田陽介	89	16.8	72.2
準優勝	滝口周作	90	15.6	74.4
3位	金子久則	85	9.6	75.4



グラウンドゴルフクラブ 5月定例会



優勝 原田瑞子さん
準優勝 百間不二夫さん
3位 森山博さん



グラウンドゴルフクラブ会員募集中!
問合せ先:自治振興区事務局
電話 0824-74-0451 まで

投稿写真を募集しています!

やまのうち通信では、地域のみなさんからの投稿写真を募集しています。投稿をご希望の方は、写真データを山内自治振興区へお持ちいただくか、「yamanouchi.jichi@gmail.com」へお送りください。よろしくお願いたします。



アダプト活動始まる!



↑6月9日(日)アダプト活動として国兼川の草刈り作業を行いました。日向自治会池の内班・若宮班の皆さんです。

7月の予定

9日 ふれあい給食
20日 自治会長会
23日 ふれあい給食



投稿

山内青空市場通信

土曜日の早朝のお話です。
昼食作りの買い出しにやって来た小学生さんたち「計りを貸してください♪」と言う。「どき?…クレーン?…」袋入りキュウリの重さを次々量って「よし、これにしよう!!」と買って帰っていただきました♪算数の学びが輝いた瞬間でした。



山内青空市場