

# 令和2年11月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	3B体操教室 金物ごみ (粗大ごみ 含む)	文化の日 婦人会Gゴ ルフ大会	④缶類、そ の他プラ 健診報告 会	歌謡銭太鼓	大正琴教室	桜江中 文化祭※
8	9	10	11	12	13	14
	舞踊教室 レクダンス		④ビン類 第2回健康 教室 介護の日	気功教室 百歳体操		・書道教室
15	16	17	18	19	20	21
☆家庭の日	有害, ガラ ス陶器ごみ (粗大ごみ 含む) ふりきゅう クラブ		④プラ類 ポールエク ササイズ	☆食育の日 	大正琴教室	まごころ市 
22	23	24	25	26	27	28
桜江小 学習発表 会※	勤労感謝 の日	ふりきゅう クラブ	④紙類	燃やせる粗 大ごみ 気功教室 百歳体操		サタデー スクール 健康ウォー キング
29	30					
	舞踊教室	※は入場 が制限され ている場合 があります。	* 次の行事は中止となっています。 神楽共演大会・桜江いきいき祭り 桜江町駅伝大会・ごうつ秋まつり 江津市石見神楽大会			

教室等は標準予定日となっています。  
お休み、変更になる場合があります。



Mail:ichiyamakouminkan@gmail.com

# ふれあい通信

Vol.54

【発行・編集】まごころ市山 総務部：事務局：市山地域コミュニティ交流センター ☎92-1508

## 活動報告 地域支え合い研修会

10/7

教育文化

昨年に続き、支え合える地域をめざして  
研修会を開催しました。  
講師は昨年度に続き”ご近所福祉クリ  
エーター 酒井 保氏をお招きし次の内容で  
ご講演いただきました。  
演題：「コロナ禍で考える。

つながりの大切さ」  
～「だけど」と「なので」  
・・アナタはどっち？～

今回の研修会は、感染対策をおこないな  
がら、社協都野津支会・町作り協議会のメ  
ンバーと合同で行われ、市山からは健康福  
祉部の構成団体のメンバーに民生委員、ま  
ごころ市山役員が参加して実施されました。  
本来ならば多くの皆さんに聞いていただき  
たい内容でしたが、感染予防のため今年度  
はこのような形となりました。



コロナ禍で活動が制限される中で、今まで  
のつながりを切らないでいる事、さらに、  
個人での小さなつながりを大切にしてい  
くことなど、気になる人を孤立させない新し  
いつながり方を考えていくきっかけになっ  
たのではないかと思います。今年度の研修  
会は、都野津交流センターでもう1回開催  
される予定となっています。

\*資料が必要な方は交流センターまで

## \*一皿運動

健康福祉

(高齢者の低栄養予防)

10月19日に実施 今回もサクランボのお家  
の、おかずセットを高齢者 独り暮らしの  
方へ配布しました。

日常の食卓にタンパク質  
(肉、魚、卵、豆腐、乳製  
品など)を取り入れ、  
適度な運動(各自治会単位  
で100歳体操が実施されています。)  
筋力をつけましょう。食事に気をつけ  
健康寿命を延ばしましょう♪



## \*見守り訪問

健康福祉

10月21日ボランティアによる「見守  
り訪問」が行われました。  
市山ボランティアのメンバーが桜江地  
区生活支援コーディネーターの久保田  
さんと一緒に訪問され、  
ティッシュと手作り  
マスクを手渡されま  
した。訪問したお宅  
では話に花がさきま  
した。





# 地域の出来事

総務・広報

## 千丈溪復興記念! 第7回千丈溪クリーンアドベンチャー開催

10月25日(日)天候にも恵まれ千丈溪クリーンアドベンチャーが行われました。当日は受付で消毒、検温を行いマスク着用で感染対策をおこない実施されました。はじめに復興記念事業の実行委員長である江津市観光協会桜江支部会長の山本紀彦さんのあいさつの後、作業に取りかかりました。

参加者約70人は3班に分かれ、草刈り、土砂取り、剪定、清掃を行い2時間の作業で無事終了しました。

参加者の皆さんには記念の千丈溪ロゴ入りのエコバックなどが贈られました。

これからの紅葉の季節、皆さんも千丈溪に出かけ、地域の良さを再確認してみませんか。



\*駐車場の案内看板も新しくなっています。

ロゴマーク



環境保全

## 桜江小学校5年生 稲刈り体験

10月15日(木)5年生がやぶめの棚田で稲刈りを行いました。

6月に植えた黒米の稲が実り刈り取りをしました。鎌を使い一株一株刈り、束ねてはでに天日干ししました。ぬかるんで泥だらけになっても頑張っていました。次回は脱穀作業を行う予定です。



## お礼 奉仕作業

10月6日(火)森下建設(株)の皆さんに奉仕作業として交流センターの草刈り、ツツジの剪定、センター前の通路の補修をしていただきました。綺麗になり感謝申し上げます。誠にありがとうございました。



# ご案内

健康福祉

## 健康作り推進会 第2回 健康教室

### ◆介護予防教室開催のお知らせ◆

～介護を受けないための介護予防体操～

講師に日本介護予防協会 林政彦氏を迎え楽しみながら実践してみませんか?

開催日 11月11日(水曜日)10時～

会場 市山地域C交流センター

\*感染予防をしてお越しください。詳しくはチラシをご覧ください。

## 高齢者の交通安全事故防止運動

交対協

11月1日(日)～21日(土)

- ・自動車や自転車は早めのライト点灯を心がけましょう。
- ・歩行者は反射材を身に付け自分の存在を知らせましょう。

## 小さな拠点づくり R2年度予定

- 地域防災体制構築事業
  - \* 防災リーダー研修参加
  - \* 防災備品の整備
  - \* 医学療法士による 避難困難者の搬送訓練(市山)
- 拠点施設の改修(川戸)旧堀書店
  - \* コインランドリー・バス待合・高齢者の集いの場
  - \* 健康づくりスペース・子どもの学習環境
- アンケート調査実施予定
  - \* 生活機能に関する内容
  - \* 小・中学校でも実施する。



10/6に第3回推進会議を実施。

## \*まごころ市\*

11月のまごころ市は通常の野菜販売に加え、移動販売の「クローバー」さん(都野津)に来ていただくことになりました。ぜひ、お越しください。また、個別に移動販売を利用してみたい方は、交流センターにご相談ください。



## ●子供たちへおしらせ●

今年度のさくらえぷレーパークは、感染予防対策が充分に行えない事が予想されるため、中止とさせていただきます。楽しみにしていただけっていた皆さんごめんなさい。実行委員会

## 今月の川柳教室

幸運に出会う気がして逆廻り  
扇風機買って下さい首振った  
どんと来い言ってはみるが弱気です  
風呂上がり足をさすってありがたう  
髪と歯が減って増えたが口の数  
第二波に過疎の町でも怯えてる  
髪切った夏対策の一発目  
つらいのにいつか向かう逆戻り  
逆立ちの相手はいつも壁でした  
逆転のスリ―ベースは打ってやる  
逆さ富士めつたに見れぬ運の良さ  
朝一の体操嬉し孫と共  
良かったねコロナ患者が少し減り  
体重はビールに負けて減りませず  
重い石しよったがあとにはケセラセラ  
しなやかに老いて楽しい姥盛り  
水やりは朝な夕なの応援歌

佐々木紀美枝



## 市山地域の動向2020.9月末

世帯数 283戸 (-4戸)  
人口: 男314人(-2人)  
女358人(-1人)  
計: 672人(-3人)  
高齢化率 40.92% (-0.27)