



### 100歳体操 森口倶楽部

「それがどうした」雑学

#### 冬場に多い脳卒中に気をつけましょう！！

寒いと血管が縮んで血圧が上がり心臓や血管に負担がかかります

服を脱ぐ前に浴室の湯船のふたを外したり  
シャワーで浴室温度をあげましょう

水分補給を  
しましょう

浴室のタイルは冷たいので  
床に発泡マットを  
敷くとよい

普段の運動  
食事  
も大事です

寒い時には、  
首、手首、足首  
を暖めましょう

#### 暖房器具は点検してから使いましょう！！

火災の原因になります

石油ストーブ、ファンヒーター、あんか など

- 古い灯油は使わない方がいいです。
- 電源コードが破損していませんか？
- 石油ストーブは掃除してから使いましょう。



センターをお休みさせていただきます



12月29日(金)～1月3日(水)

この間にセンターを利用される方は早めにお知らせください

おくりやみ  
目田  
小倉トシコ様  
十一月十六日  
享年九十六歳

おしらせ  
・ノロウイルス食中毒に注意  
ノロウイルスにはコロナウイルス用の  
アルコール消毒液はあまり効きません。  
手洗いが一番大事です。外から帰ったら  
まず、手は石鹸を使って、しっかりと洗い  
ましょう。また、手拭きの  
タオルを共有することは  
やめましょう。

### 跡市地区人口 454人 令和5年10月末

	世帯数	男	65歳以上	女	65歳以上	合計	65歳以上合計
跡市	159	143	74	154	92	297	166
千田	78	65	38	73	43	138	81
井沢	8	6	5	6	5	12	10
清見	6	4	3	3	3	7	6
合計	251	218	120	236	143	454	263
令和4年10月末	256	225	124	239	142	464	266

江津市役所調べ

第116号



跡市地域

## センターだより

発行/令和5年12月1日



日	月	火	水	木	金	土
11/26	27	28	29	30	1	2
跡市文化祭	ちらし全戸配布済み					3B体操
3	4 金物	5	6	7	8	9
民生委員定例会 江津市チャリティバザー	銭太鼓		100歳体操 まちづくり役員会		ニコニコ給食 3B体操	
10	11	12	13	14	15	16
	ハーモニカ	大正琴	100歳体操	全戸配布あり	3B体操 健康教室	3B体操
17	18 ガラス有書	19	20 資源ごみ	21	22	23
わたぼうし展	回覧あり		100歳体操	ほんわかカフェ	3B体操	
24	25	26	27	28	29	30
	ハーモニカ	大正琴	100歳体操 回覧あり	餅つき 商工振興部 婦人会	ゴミ特別収集	
31	1/1	2	3	4	5	6
大晦日	元日					

### 健康教室

12月15日(金) 9:00～

- 健康相談
- 講話 「介護について 知っておきましょう」

※お弁当を準備します  
参加締め切り 12月8日

### 年末餅つき

商工振興部

12月28日(木)

予約を受け付けます  
平餅8個入り 400円  
※数に限りがあります

☎56-2107 (交流センター)

わたぼうし展

日時 12月17日(日) 10時～15時  
場所 豊山寺団体のぼろし

内容 展示、食べもの、ついでにぼろし、たこ焼きなど...

スポンサー 江津工業中心 不登校支援 あり

学校田 脱穀作業 わたぼうし園児・農産振興部

10月24日(火)



秋晴れのこの日、わたぼうし園児のみんなと学校田の脱穀作業をしました。子供たちは、とても上手に手伝ってくれて助かりました。



とても上手に渡してくれます。

力仕事も積極的にやってくれます



江津市文化祭 跡市田植え囃保存会特別出演

11月5日(日)



江津市文化祭、芸能部門に特別出演しました。伝統文化を継承し、自称「日本一小さな花田植え」を実施している芸州流の田植え囃を披露しました。



今回、跡市放課後クラブで練習を重ねてきた3名の子供たちも出演して練習の成果を披露しました。また、飾り牛の「あといち輝(ひかり)」も登場しました。



跡市AITABIご縁の学校 持田公民館編

10月31日(火)



この度、松江市の持田公民館から32名の方が跡市小学校にいられました。教室を使って社会と音楽の授業を受けられました。また、森崎玉恵さんが中心となって、地元の食材を使った豪華な給食が準備されました。ほとんどの方が跡市には初めて来られたようですが、大変喜んでいただきました。



野田英夫校長先生



社会 林玲子先生



音楽 益子原千秋先生



手作り おもてなし給食



ほんわかカフェ

11月16日(木)



クイズやカレンダー作りを楽しみました。

次回は12月21日(木)です。どなたでも遊びに来てください。



石見の地、歴史の風ウォーキング 6th 歴史文化部

11月3日(金・祝)

歴史ウォーキングは6回目となりました。遠くは益田や出雲から参加していただき、総勢27名でまち歩きを行いました。今回は、吉川元春公夫妻の五輪塔のある慈光寺、妙好人善太郎さんゆかりの浄光寺、千田の大元神社をおよそ2時間半かけて巡りました。浄光寺では本堂や、江津市指定文化財でもある善太郎さんの遺品なども拝観させていただきました。秋晴れに恵まれ、少し早い紅葉を楽しみながらのウォーキングとなりました。



民生児童委員会から



11月12日の定例会では「聞こえのサポート」研修(出前講座)を行いました。聞こえに不自由を感じている方への対応など、体験を交えて学びました。今後の活動に活かしたいと思います。

日が短くなりましたね。早朝、夕方外出される方は、安全のために反射タスキをご着用ください。反射タスキをお持ちでない方は民生委員に声をかけてください。

次回の「にこにこ給食」は12月8日(金)です。また、年末には歳末声掛け訪問を行います。

急に寒くなりましたので、お体に気を付けてお過ごしください。



おたより No.8