

第2回 健康教室 の様子

12月8日(金)第2回健康教室が長谷生活改善センターで行われ、26の方が参加されました。当日は、市の健康医療対策課より3名の保健師の方においでいただき、健康相談や、血圧、骨密度、血管年齢や握力測定などして頂きました。続いて、その測定結果に基づき、数値の説明やそれに対する対策など、わかりやすくお話していただきました。

多くのご参加ありがとうございました。次回もよろしくお願いいたします。

血圧測定



皆さん熱心です



血管年齢測定



保健師さんによる測定結果の説明



骨密度測定



里山の話題

センター入り口に生け花が



とてもきれいです



12月20日(水)第2回里山サロンカフェが、長谷交流センターで開催されました。当日は15名の参加で、いきいき百歳体操をし、続いてかみかみ百歳体操を行いました。最後にミニゲームをし、大いに盛り上がりました。ご参加いただきました皆さんありがとうございました。またのご参加をよろしくお願いいたします。



とんど焼き:小正月(1月15日)の行事で、正月の松飾やしめ縄、書初めなど家々から持ち寄り、一ヶ所に積み上げて燃やすという、日本全国に伝わるお正月の火祭り行事です。神事から始まったのですが、現在では宗教的意味合いは少なくなっています。一般的には、田んぼや空き地に、長い竹や木、藁やかや、杉の葉などで作ったやぐらや、とんどを組み、書初め飾りをしたのちそれを燃やし、残り火で柳の木や細かい竹に刺した団子や餅を焼いて食べるという内容で、各地で行われます。とんど焼きの火にあたり、焼いた団子を食べれば、その一年健康でいられるなどの言い伝えもあり、無病息災、五穀豊穡を祈る民間伝承行事です。



11月24日(金)に坪内県議県政報告会がありました。当日は25名の参加がありました。まず坪内県議より県政報告がありました。続いて車座トークでは地元の方から地域の課題について意見や要望が行われました。



チェーンソー研修会が11月25日(土)終日、江津市農林水産課の主催で実施され、当日は17名の参加でした。

講師の方はみどり情報局(GIT 島根)の方で、チェーンソーワークを基本からしっかりと講習され、研修生の方も皆さん真剣な様子でした。

玉切り作業



目立て作業



座学



12月3日(日)陽光苑奉仕作業が行われました。多くの方のご参加をいただき、植木や庭、周辺の草刈りなどきれいにされました。入所者の方々も気持ちよく新しい年を迎えられることと思います。作業いただきました皆さん、ご苦労様でした。



パソコン教室の様子
毎月第2.4週の金曜日に教室を行っています。12月より仲間が1人増えてにぎやかになりました。



1月

教室・行事予定表



1	月	閉館	元日	17	水	
2	火	閉館	長谷新春スポーツ大会 9:00~	18	木	英会話教室 17:30~
3	水	閉館		19	金	
4	木			20	土	大寒
5	金			21	日	
6	土	新春走り始め会 10:00~	小寒	22	月	
7	日			23	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~
8	月	成人の日		24	水	
9	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~		25	木	英会話教室 17:30~
10	水			26	金	パソコン教室 13:30~
11	木	英会話教室 17:30~		27	土	
12	金	パソコン教室 13:30~		28	日	
13	土	とんど祭り 10:00~		29	月	
14	日			30	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~
15	月			31	水	
16	火	グラウンドゴルフ教室				

☆教室の日時等のお問い合わせは、代表者の方へ直接ご連絡ください。



お知らせ

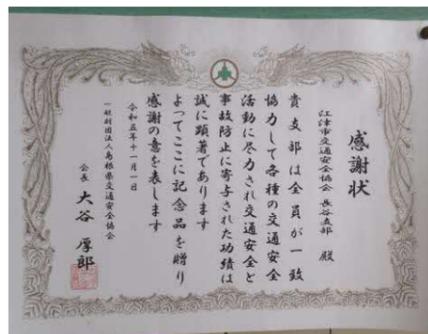


江津市交通安全協会長谷支部が、島根県交通安全協会長より交通安全に尽力されたことに対して、表彰を受けられました。おめでとうございます。一人一人が、日々交通安全に対する意識を持ち、行動し、悲惨な交通死亡事故を無くしましょう。

新春スポーツ大会
日 時 1月2日(火) 9:00~
場 所 長谷体育館
当日は卓球やバドミントンなどのスポーツを行います。スポーツを通して交流を図りましょう。
主催：長谷スポーツ協会

とんど祭り
日 時 1月13日(土)10:00~
場 所 長谷地域コミュニティ交流センターグラウンド
ご家族皆様でご参加ください。1年健康でいられるよう、とんどを囲みましょう。 主催：長谷里山づくり協議会

令和6年新春走り初め会
開催日 1月6日(土)受付 9:30~。スタート 10:00
場 所 桜江B&G海洋センター ☎0855-92-1152
小田地内、体力に合わせて：2キロコース、3キロコース
ウオーキング、ランニングどなたでも OK 参加費無料



長谷里山だより

【編集・発行】
長谷里山づくり協議会
〒699-4431
江津市桜江町長谷 1587-2
☎ 0855-92-1218

～未来につなげるぬくもりのある明るくやさしい長谷～

2024年1月

長谷地区データ（令和5年11月末現在、（ ）は前月比）
人口 229人（+0）世帯数 129世帯（+1）男 96（+0）女 133（+0）高齢者率 51.09%



あけましておめでとうございます



新年あけましておめでとうございます。

ご家族お揃いで新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、3年間規制の続いた新型コロナウイルス感染症が、5月以降緩和され通常の社会、経済活動が回復され明るさを取り戻しました。しかし一方では、世界各地の残虐な戦争や紛争が続く影響で、国内にあってはエネルギー、食料をはじめ全ての物資が高騰し生活を圧迫しています。

さて、長谷地区におきましては、4年ぶりに夏の納涼大会、運動会、秋祭り神楽など徐々に賑わいを取り戻しました。既に文書で報告しておりますが、市に対する地区の要望活動を実施いたしました。その際に併せて別件で、風の国公園内の遊具の整備、レストラン営業休止について、地元としての思いを伝え協議いたしました。

長谷里山づくり協議会におきましても、通常の活動に入り、グラウンドゴルフ教室をはじめ各教室、地区防災計画策定のための研修会や、これまで取り組んできた、鳥獣被害軽減対策（バリケード鉄柵、電柵等の設置）、捕獲檻による捕獲、花火による追い払い活動で農作物の被害は軽減し成果を上げることができました。引き続き地域ぐるみで取り組んでいきましょう。

昨年の報告に併せ今年一年の安寧と、皆様方のご健康とご多幸をお祈り申し上げ年頭のご挨拶といたします。

長谷振興協議会 里山づくり協議会 会長 千代延 俊介

謹んで新年のお慶び申し上げます。

平素は、長谷交流センターの活動にご理解ご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行となったことから、盆の納涼大会や秋の体育大会が4年ぶりに開催されて、多くの皆様に賑やかさを感じていただいたと思います。コロナが完全に終息することはありませんが、規模は縮小しても、以前のようなイベントや行事が今後も開催できることを願っております。

令和5年度も残すところ3か月となりましたが、各教室の開催や計画された事業を実施していきますので、多くの皆様のご協力をお願いします。

本年も皆様のご健康とご多幸をお祈りします。

長谷地域コミュニティ交流センター センター長 松田 明信