

## 令和2年 1月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			元旦 	江津市 成人式	燃えるゴミ 特別収集日 忘れずに	B&G 走り初め 受付9:15 出発10:00 余芸大会 市民センター
5	6	7	8	9	10	11
江津市 出初式	○仕事初め 金物ごみ・ 金物の粗大 ごみ		④缶類、 その他プラ	気功教室 百歳体操 *県立大 生調査発 表(交C)		書道教室
12	13	14	15	16	17	18
市山地区 とんど焼き	舞踊教室	○たんぼ ぼの日	④ビン類 ・ポールエ クササイ ズ教室	有害、ガラ ス陶器類 ごみ(粗大) 歌謡銭太鼓		郷土研究会 舞踊教室
19	20	21	22	23	24	25
☆しまね 家庭の日 ☆江津 食育の日		○たんぼ ぼの日	④プラ類 *支えあ い研修会 (交C)	燃やせる粗 大ごみ 気功教室 百歳体操		サタデー スクール
26	27	28	29	30	31	
	舞踊教室	○たんぼ ぼの日	④紙類	お知らせ ・3B体操・レクリエーションダンス ・健康ウォーキングはお休みします。		



Mail:ichiyamakouminkan@gmail.com

# ふれあい通信 Vol.44

【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



## 迎春

年頭のあいさつ 令和 2年 元旦

新年あけましておめでとうございます。  
皆様方には輝かしい令和の新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。  
平素はまごころ市山の活動におきまして、ご支援ご尽力賜り、厚くお礼申し上げます。  
昨年は台風が多く皆様も心配された事と思います。又まごころ市も多くの方にご購入、ご出品をしていただき継続しております事感謝しています。



### 年頭のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。  
住民の皆様におかれましては、輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。  
平素は連合自治会の活動に、ご理解ご尽力いただき厚くお礼申し上げます。  
昨年は台風19号により関東、甲信、東北に甚大なる被害が発生いたしました。心よりお見舞い申し上げます。  
自然災害はいつ発生するかわかりません。いつ発生するかわからない自然災害のために日頃の備えが必要となります。  
今、自治会では、ぼうぼうネットの山崎氏を講師に迎えて1回目の会合を開いたところです。山崎氏は、昨年川戸、川越で避難指導をされた方で、この度市山に来ていただきました。大変、経験豊かな方です。本町、市東、小一山、江尾、いまだそれぞれ災害時に避難の仕方が違います。

まごころ市山の活動も今年4月で5年目を迎えます。この4年で高齢化率も40%を超え、今後ますます少子高齢化が進んでいく事が懸念されます。地域の皆さんがすべての世代で、住み慣れた地域でいつまでも生活していけるよう皆様とともに考えていかなければと思っております。また、防災についても一人一人が常日頃から意識を持ち、自分の身を守るよう心がけ、元気な一年にしたいものです。

本年も良い年でありますように祈念申し上げ、まごころ市山を代表いたしまして、年頭の挨拶といたします。

まごころ市山会長 湯浅詔三



これから、より多くの皆さま方に参加していただき、被害者が出ないよう連絡、避難の方法を住民の皆さまと一緒に考えていきたいと思っております。  
2020年令和2年、東京オリンピックの活気を皆様の明るく、楽しく、元気よく過ごせる活力に変え、より良い一年となりますよう祈念申し上げます、連合自治会の代表として、年頭のご挨拶とさせていただきます。

令和2年元旦  
市山連合自治会長 岩本 秀



# しめ縄&クリスマスリース作り たんぽぽ

12/17

12月のたんぽぽは、恒例となった「しめ縄とクリスマスリース」作りが行われ、多くのみなさんが参加されました。

研修室では酒井勝美さん、青木敏夫さん、参加された男性陣がサポートされ、しめ縄を作りました。和室ではクリスマスリースをたんぽぽのスタッフと一緒に作り上げられました。

コーヒーコーナーでは、折り紙のリースやツリーに囲まれ、ケーキを頂きながら、少し早めのクリスマス気分を味わいました。

\*新年は14日から行います。皆様、お気軽にお出かけください。みんなで楽しいひと時を過ごしましょう♪ たんぽぽスタッフ

## 活動報告

## 地域の出来事



## ふるまい推進事業

### ふりきゅうクラブ 座禅体験

11/25

今年最後のふりきゅうクラブは、福応寺で座禅を体験しました。

小雨の中、みんなで交通ルールを守り、歩いて江尾へ移動しました。御住職にごあいさつした後、梅湯をいただきました。上級生が大人や下級生へお茶だしも体験しました。その後、本堂に戻り座禅です。少しの間ではありましたが、静かな時間を過ごすことができました。終了後は奥様の指導でお菓子をのせる懐紙にデザインし、お菓子とお茶をいただきました。お寺での活動で普段とは違う雰囲気の中、その場に合った行動が少しは出来てきているかなと感じました。



## 健康作りの推進

### 男性料理教室

12/9

テーマ：フレイル予防

男性料理教室に参加。レシピが配られると「今日の料理は？」と心躍らせます。実習の前に市の栄養士の方から健康寿命の延ばし方などのお話を聞き塩分控えて「さあにぎやかにいただく」の1日の食品群チェック表を記入して食生活の見直しをしなければと感じました。

その後、調理実習では、マイ包丁を持参の方もおり、「乱切りはどうだ、いちょう切りは？」など大人数でワイワイガヤガヤと楽しくやりながら料理が出来上がりました。皆で試食会、副菜はそれぞれ班で違う料理を調理したものを味見しました。やはり自分たちで作った料理は格別に美味です。参加者Yさん

#### ◆調理実習レシピ◆(市販のものを活用して)

- 主食:ごはん
- 主菜:鶏からあげの酢鶏(冷凍からあげ使用)
- 副菜:大根を使った料理①さば大根(鯖缶)
  - ②大根と豚肉の甘辛炒め(焼肉のたれ)
  - ③春菊のおろし和え(めんつゆ)
- 汁物:白菜と里芋のみそ汁(冷凍里芋)
- 果物:季節のくだもの(みかん)

### さあにぎやかにいただく

魚・油・肉・牛乳・野菜・海藻 芋・卵・大豆・果物

毎日、摂れていますか?

フレイルとは、健康と要介護の中間的状態の事

## 支えあえる地域をめざして研修会 第2回 地域で広げよう!助け合いの輪

11/27

江津市出前講座を利用して、近所での困りごとへの助け合いについて、考えました。草刈りなどはお助け隊が対応していますが、小さな困りごとは、生活に密着しており「助けて」と言える人は少ない状況です。参加された方は「助け合いが大切なのは分かるが、どこまで踏み込んでいいか・・難しい」などすぐに行動できない課題も見えてきました。

今後、自分たちもその時が来たら「助けて」と言いやすい環境を作っていく必要があると感じています。その為、続けて研修をしていく予定です。



## ご案内

教育文化

### 支えあえる地域をめざして研修会 第3回

いつまでも、住み慣れた地域で暮らしていけるよう先生のお話を聞いて皆で考えてみましょう。

日時: 1月22日(水) 13:30~

会場: 市山地域コミュニティ交流センター

講師: 酒井 保氏(ご近所福祉クリエイター)

演題: みんなが暮らしやすい

優しいまちづくり

皆さまの出席を心よりお待ちしております。

## 市山地区とんど焼き

雨天決行

1月12日(日曜日) 10時

交流センターにて

詳しくはチラシで!

## お礼

### 香典返し

- 小一山 牛尾 且宏 様(故 民子様)
- 小一山 尾前 豊 様(故 美智枝様)

故人のご冥福をお祈りするとともにご厚志に対し御礼申し上げます。

## 今月の川柳教室

秋色の旅とグルメに弾む靴  
還暦でやっと己の好み知る  
よく生きた卒寿になってまだ元気  
奥座敷通してもらい庭ほめる  
引出しの奥で留守番論吉さん  
出て来ない頭の奥にある記憶  
大会へ腕が鳴ります安来節  
井戸端の値下げ話はしなくなる  
月見酒二重に見えるお月様  
奥ふかい気持ちで生きる我が人生  
笑顔だが心の奥は見せられぬ  
まず自分守るからには鎧脱ぐ  
ふらふらの脳をやり極楽湯  
久しぶり宮の石段ふらふらだ  
稲刈りを終えて安堵のバーベキュー  
砂が鳴る想い出の浜友が逝く

- 湯浅志津子
- 森下 博文
- 溝淵 五月
- 服部 静子
- 井上 康乃
- 石津はるこ
- 渡辺 康乃
- 高橋久美子
- 井上 松美
- 東 千枝子
- 渡辺 孝司
- 山形由美子
- 佐々木紀美枝
- 湯浅登志恵
- 大屋 正枝
- 山形ゆうき

## 市山地域の動向

世帯数 291戸

人口: 男322人(+1人)

女367人(±0人)

計: 689(+1人)

高齢化率 41.22% (+0.23)

2019. 11月末