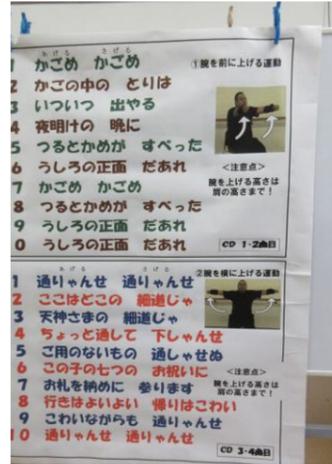


## 第3回 里山サロンカフェの様子

12月17日(火)に第3回里山サロンカフェが開催されました。当日は14人の参加で、江津市の医療対策課の山下さんに100歳体操のご指導いただきました。次に間違い探しに挑戦ですが、なかなか見つけられないようでしたが、場所がわかると“そこかー”の声も！終わった後は、お茶をしながらにぎやかにおしゃべり。12月という事でケーキも出ました。とてもおいしかったです。又、次回も多くの方のご参加をお待ちしています。



# 里山の話題



### 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、書初めなどを家々から持ち寄り、一カ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はありましようが、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、わら、かや、杉の葉などで作ったやぐらやとんどを組み、書初め飾りつけをしたのちそれを燃やし、残り火で、柳の木や細かい竹にさした団子又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、その一年間健康でいられるなどの言い伝えもあり、無病息災・五穀豊穰を祈る民間伝承行事です。

12月8日(日)にサル対策研修会が開催されました。当日は24名の参加があり、県の2名の方より、パワーポイントによる講演や、他地区の成功例などを聞きました。多くの追い払いの人がいると効果があることや、追い払いのための駆除用の花火など使用すると効果があるそうです。

又、市はモデル地区として、来年度大型捕獲檻を予算要求しているそうです。



## 第2回 健康教室の様子

12月4日(水)第2回健康教室が長谷生活改善センターで行われ、33人の方が参加されました。



### 口腔ケア

1. 口腔ケアのタイミングは 就寝前と起床時が特に重要
2. 歯が1本でもあればブラッシング
3. 歯列が乱れているところは磨きにくいので歯間ブラシなどのグッズで工夫しましょう
4. 入れ歯にもブラッシング  
夜間は外して洗浄液につけましょう
5. しっかりすすぐことが大切(お口の体操も意識して!)
6. 舌苔は口腔内乾燥、舌運動の低下のサイン  
ジェルを使って効果的に清掃(1日に1回で磨きすぎないこと)



毎日の口腔ケアは、時間もかかり手間に思えるかもしれませんが、口腔ケアには失われた機能の回復や予後などを左右する大変重要なケアです。口は全身の鏡です。おいしく食べ続けるためにもお口を整えることは大変重要です。みなさん ぜひ 実践しましょう!



今回のテーマは

口腔ケアと肺炎予防

前回に続き、健康医療対策課より2名の職員方に来ていただき、血圧測定をして頂きました。続いて江津済生会病院の山本看護師さんより口腔ケアと肺炎予防についてお話がありました。歯みがきの大切さや磨き方、肺炎の起こる仕組みなど口腔ケアの大切さをご指導いただきました。



山本看護師さんのパーです



### 今回の健康教室での献立は

高野豆腐のそぼろ煮・切干大根のトマト煮・白菜とかにかまのサラダ・野菜コンソメスープ・古代米のご飯と梅のしそ巻・ういろうです。バランスのとれた食事をしましょう。料理を作って下さった皆さんありがとうございました。

1

月

## 教室・行事予定表



1	水	元日	17	金	パソコン教室 13:30~
2	木	長谷スポーツ大会、江津市成人式	18	土	
3	金		19	日	桜江町剣道大会 9:00~
4	土	桜江町新春走り始め会	20	月	
5	日	江津市消防出初式 9:00~	21	火	
6	月		22	水	
7	火		23	木	
8	水		24	金	
9	木		25	土	小さな拠点づくり説明会 10:00~
10	金		26	日	
11	土	とんど祭り 10:00~	27	月	
12	日		28	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~
13	月	成人の日	29	水	
14	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~	30	木	
15	水		31	金	
16	木				

☆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



## 桜江町新春走り始め会

日時 1月4日(土)  
9:15~ 【受付】  
10:00 【スタート】  
場所 桜江 B&G 海洋センター  
対象 どなたでもお気軽にご参加ください。

## 長谷新春スポーツ大会

日時 1月2日(木) 9:00~  
場所 長谷体育館  
当日はいろいろなスポーツをします、スポーツを通じて交流を図りましょう。  
主催:長谷体育協会

## 福祉ふれあいチャリティーバザーのお礼

12月1日に開催しましたバザーは、市内多くの方のご協力により盛会のうちに終了することが出来ました。長谷地区からも提供いただきありがとうございました。この紙面を借りてお礼申し上げます。  
江津市社会福祉協議会長谷支会

## 桜江町剣道大会

日時 1月19日(日)  
午前9:00~  
場所 桜江 B&G 海洋センター

年始の休館について : 令和2年1月1日(水)~令和2年1月5日まで休館いたします。  
6日(月)より通常どおり開館します。

## 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

~未来につながるぬくもりのある明るくやさしい長谷~

2020年1月

長谷地区データ(平成31年7月末現在、( )は前月比)

人口272人(-2)世帯数148世帯(+0)男114(+0)女158(-2)高齢者率49.63%

## 謹賀新年

明けましておめでとうございます

新春をご家族お揃いでお迎えのことお慶び申し上げます。

さて昨年を顧みますと天皇陛下のご退位ご即位の礼により新元号令和の時代を迎えました。一方全国各地では大きな自然災害に遭われ犠牲者や被害が多かった年でした。

長谷地域においては市山トンネル工事も順調に進んでおり令和二年度末の完成が待たれるところです。八戸川の堆積土除去工事も実施されました。懸案であった乗合タクシーも始まり増加傾向ですが少し改善点あり市当局と協議したいと思えます。

長谷里山づくり推進協議会においては当初より猪被害軽減対策が最大の課題であり防護柵や電柵の設置等捕獲に努めております。又、梅の苗木の植栽、お助け隊への作業依頼も増加してきております。昨年は猿の出没が多く今年はその対策や、防災について検討していきたいと思えます。

住みよい長谷地域づくりを目指し一丸となって取り組みましょう。

皆様方のご健康ご多幸をご祈念申し上げ年頭のご挨拶といたします。

長谷振興協議会 長谷里山づくり協議会 会長 千代延 俊介

新年あけましておめでとうございます

昨年は、日本各地で台風に悩まされた年でした。特に台風19号では甚大な被害が発生しております。幸いにも当地区にはあまり影響はありませんでしたが、最近の雨量からすると決して油断はできません。11月の議会報告会での意見交換会において、災害時の集落ごとの避難場所や避難路の確保など、防災に関する意見が多くありました。備えあれば憂いなしです。日頃から防災について身近な地域で考えていただければと思います。4月から始まりました火曜日と木曜日限定の相乗りタクシーですが、当初はひとりだけの利用で心配しておりましたが、徐々に増え、これまで6の方が利用されています。今後も、多くの皆様に利用していただきたいものです。また、交流センターの教室ですが、「川柳教室」がなくなり、「グラウンドゴルフ教室」、「手芸教室」、「パソコン教室」、「里山ロコモ教室」の4教室となりましたが、どの教室も活発に活動されています。新たな教室の希望などありましたら遠慮なく申し出てください。

健康づくり推進会の事業につきましても、皆様のおかげで「健康教室」を2回、「里山サロンカフェ」を3回実施できました。来年3月までに予定しています「とんど祭り」、「成人教室・男性料理教室」、「嶺山登山」にも多くの皆様の参加をお願いします。本年も皆様のご健康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