

あぶりこ

都野津町づくり協議会

TEL 0855-53-0453



七夕会



「都野津町づくり協議会」もしくは、「都野津町づくり協議会 あぶりこ」で検索 🔍

7月8日(日)に都野津子ども会主催の七夕会がありました。前日からの雨が心配でしたが小学生31名、幼児7名、大人22名が集まりました。民生委員さんによる紙芝居を、皆さん静かに聞きました。子ども達は短冊にそれぞれ願いを書いて、折り紙で作ったいろいろな飾りも一緒に笹にしっかり結びました。大きな笹飾りはキヌヤ都野津店、ひのき、あぶりこに飾って頂き、小さい笹飾りは家に持ち帰りました。

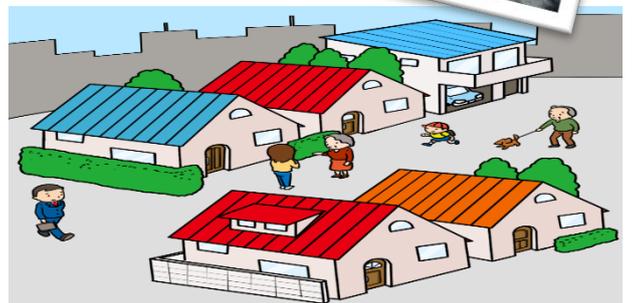


オリエンテーリング大会 7月22日(日)

例年なら、11月に行なっていたオリエンテーリングですが、今回初の夏場の開催になりました。

猛暑の中参加下さった方々大変有難うございます。この暑さで参加人数が例年より少なかったですが、皆さん楽しんで頂けたのではないのでしょうか！

又来年に向けて、反省点を活かしていきたいと思えます。



初日：海外研修



2 日目：南極の氷



3 日目：陶芸教室



7/23(月)~28(土) 夏休み子供学習会

夏休み子供学習会(第54回)を終えて



都野津婦人会

猛暑の夏休みが始まり、子供達の元気なあいさつ。今年も又、会えた顔。顔。うれしい限りです。

日本人学校の様子・南極の氷は日常見聞き出来ない体験をしたり、粘土で好きな作品に挑戦して、かわいい巨匠の誕生。駐在所、盆踊りの保存会にも協力頂きました。カレーライスには6年生の女子を中心にテキパキと出来上がり、おかわり続出。最後はコミュニティに感謝の掃除をして無事終了。

(もちろん、勉強・運動もしました。)

低学年から高学年迄、婦人会のお世話係、外部からの大人達。それぞれとふれあう機会を持つ事で通常と違う時間を過ごせたと思います。婦人会は見守りの気持ちで学習会を終えました。



2日目の夜には、大人たちで「南極の氷で飲も呑も会」も開催されました。



4 日目：盆踊り練習

5 日目：カレー作り



江津高校生による

『江津 今昔物語』プロジェクト始動中！

今年、江津高校創立60周年を迎えるにあたり、1年生の総合学習として60年間の学校や地域の歩みについて調べ、課題や魅力を再発見することで、これからの地域との関わり方を考えていく活動を行っています。6月14日(木)地元の方のお話に真剣に耳を傾ける学生さんでした。

かわらっ子クラブ 中間報告！

去年も子ども達から大好評だったかわらっ子クラブ。今年も楽しみにしていた子ども達であふれています。さあ、いよいよ後半戦に入ります!!



夏休みの宿題を見守ってもらっています♪

「水で書いてみよう！」体験♪

健康教室「血管力アップ」を目指して

町づくり協議会 健康づくり事業

去る 7 月 25 日に、市健康医療対策課より都野津担当山下保健師さんと石原保健師さん、それに、高砂ケアセンターより総務課横田氏と横山事務長さんにおいでいただき「血管力アップ教室」を開催いたしました。

保健師さんには血圧を測定、健康面の相談、ご指導を。高砂ケアセンターの方には、「血管年齢」を測定していただき、生活年齢より良いかどうかが一目瞭然と判明。次のような保健師さんの講話を本気で聴きました。

～健康教室～ 7/25 (水)



血管年齢を良い状態で保つには

- 体重の変化に気づく。
- 水分補給をこまめに。
塩分補給（汗かき）、OS-1
- 運動は身体活動のすすめ
* 血管をしなやかにする。
* 元気に体を動かすことを意識する
* 姿勢よく
* 歩幅を広くはやく歩く
- 万歩計の使用
目標の積み重ねで徐々に増やしていく。
* 家でできるストレッチ
* ながら体操（仲間と一緒に）
○ たばこ（禁）・お酒（少なめに）
○ 血管は酸素と栄養素を吸収
体温調節 感染から守る 止血
* ポールエクササイズ
筋力をつける百歳体操等々
- 血圧測定を朝 晩
○ 暮らしのポイント
* 三食 食べる
（主食・主菜・副菜） 組み合わせる
* 量 それぞれ両手の平にのる
野菜三百五十グラム



「おさかなすきやね」 バランス良く

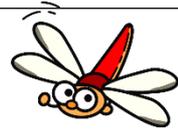
☺お茶 ☺魚 ☺わかめ ☺納豆 ☺酢 ☺キノコ ☺野菜・果物 ☺玉ねぎ

測定結果は体からのメッセージ。習慣が心と体をつくる。生き生きとあなたらしい人生を送ってほしいと締めくくられました。

ゆっくりとはっきりと、その一言一言が、身に沁みて、納得していることながら、そこから今後の暮らしの「自分の課題」が見つけれられた思いに浸ることができました。血圧・血管年齢は体からのメッセージとしっかり受け止めて、決意を新たに暮らしましょう。



9月の予定



このご敬老会

日時：9月17日(月)
10時30分～12時50分
場所：あぶりこ
※マイクロバス出ます。

会館カフェ

日時：9月21日(金)
12時～15時

場所：都野津会館

会費：300円

秋の川掃除

日程：9月30日(日)
場所：各町内の指定場所



島根県無形民俗文化財に指定されている益田糸操り人形の公演を都野津地域コミュニティ交流センターで、継承されている益田糸操り人形保持者が公演を開催します。子ども向けの演目もあり大人から子どもまで伝統文化に触れる良い機会です。ホッと広場では有志による出店、カラオケ等もあります。どなたでも是非ご来場ください。

ホッと広場 わいわいフェスティバル

赤い羽根共同募金還元事業

日時：9月30日(日)
開場：10時30分～

場所：あぶりこ

内容：益田糸操り人形 開演10時45分～12時

公演終了後 カラオケ等あり

料金：無料

地域の皆さん、夏休みのラジオ体操に参加してみませんか？夏休み期間中の平日、朝6時30分から各地でやっております。健康づくりに(∧▽∧)/ 子ども達との交流に(o^ー^o) なお、8月13日(月)～17日(金)はお休みです。



お知らせ

7月16日(月)に予定しておりました「海浜清掃」は中止となりました。

理由：この度の豪雨災害で発生している、被災ゴミの処理を優先させるため。

被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

1日も早い復旧・復興ができますようお祈りいたします。

8月新刊案内

- ▼万引き家族
- ▼一日一ページ、読むだけで身につく世界の教養 365
- ▼きょうふのたこホテル
- ▼妖怪アパートの幽雅な日常 7



つづ検定博士 第4級

問題1 都野津からは大昔の象の化石が発掘されました。何という種類だったでしょう。

- イ、 ステゴドン
- ロ、 ステゴザウルス
- ハ、 ステゴラス



お詫びと訂正

先月号の香典返しの欄に誤りがありましたので、下記の通り訂正いたします。

(誤) 有間 保 様 → (正) 有間 保夫 様

読者の皆様ならびに関係者の皆様に、不手際を深くお詫び申し上げます。