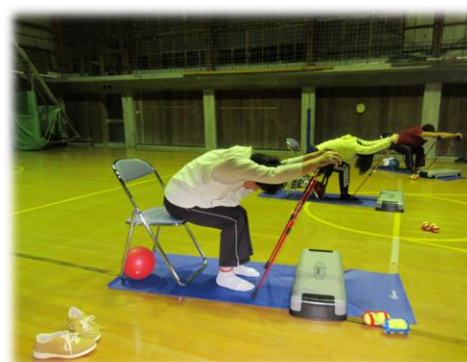


ロコモ教室の様子

里山ロコモ教室では毎月 1 回実施しています。
 様々な器具を使って筋肉をほぐしたり伸ばしたり、筋力アップなどの有酸素運動を行っています。
 男女問わずどなたでもお気軽にご参加ください。
 『5 月から仲間が増えました。気持ちも新たに頑張っています。』
 参加費：200 円/1 回うわばき、水分持参で。



里山の話題



その空き家活かします

江津市空き家バンクに登録しませんか？（親戚や知人宅の空き家などあればお話しください。）
 空き家を移住希望者とつなぎ、住まいとして活かします。

つなぐ：ご登録いただいた空き家情報を市のホームページで公開。担当職員が UI ターンをお考えの方から住まいに関するご希望をお伺いし、移住後の新たな住まいとして希望に合致した物件とおつなぎします。

活かす：「家は人が住まなくなると傷みが早い」と言われています。空き家は「地域資源」。ぜひ今後の活用についてお早めにご検討ください。新たな入居者を迎え、ふるさと江津の未来に活かす。空き家バンクがそのお手伝いをします。

江津市 UI ターンのための空き家改修費補助金制度があります。

まずはお電話で！お気軽にご相談ください。

（担当窓口）江津市地域振興課定住係 ☎0855-52-7926（直通）



父の日

1909 年アメリカワシントン州スポケーンのソノラ・スマート・ドットという女性が、男手 1 つで自分を育ててくれた父を讃えて、教会の牧師にお願いして父の誕生日である 6 月に拝礼してもらったことがきっかけと言われている。

彼女が幼い頃、南北戦争が勃発。父ウィリアムが招集され、彼女を含む子供 6 人は母親が育てることになるが、母親は過労がもとでウィリアムの復員後まもなく亡くなった。以来男手 1 つで育てられたが、ウィリアムも子供が皆成人したのち亡くなった。

最初の父の日の祝典は、その翌年の 1910 年 6 月 19 日に行われた。当時すでに母の日が始まっていたため、彼女は父の日もあるべきと考え、「母の日のように父に感謝する日」と牧師協会へ嘆願して始まったとされる。

グラウンドゴルフ教室の様子



グラウンドゴルフ教室では毎週火曜日に活動しています。
 毎回 15 人前後の方が参加されています。『凄いー』や『惜しい』の声が飛び交います。
 意外とホールインワンが出るんですよ。松田センター長のグラウンド整備のお蔭かも？
 皆さん暑い中でも元気はつらつプレーされています。



6 月 4 日～6 月 10 日は歯の衛生週間

6 月 4 日は 6（む）と 4（し）の語呂合わせで「虫歯予防の日」と言われています。また、6 月 4 日から 6 月 10 日までの 1 週間は、厚生労働省・文部科学省・日本歯科協会などが歯の衛生週間を実施しています。

日本人男性の平均寿命は 81.64 歳、女性は 87.74 歳と世界一長寿大国です。しかし残念ながら、歯の寿命は 50～60 歳で、高齢になるに従って歯を失う人が多いのが現状です。けれども、日頃から正しい歯磨きなどの口腔ケアをしっかりと行っていれば、歯の寿命をもっと延ばすことができます。

最近では、80 歳まで 20 本の自分の歯を持つという『8020 運動』も提唱されています。

歯の衛生週間をきっかけに、歯を長生きさせるための口腔ケアを実施する習慣を身につけましょう。



夏至（げし）は、日本の四季をわける二十四節気（にじゅうしせつき）のひとつです。

二十四節気の中で身近のものは、春分、夏至、秋分、冬至の 4 つ。これらは、まとめて二至二分（にしにぶん）と呼ばれています。

夏至は、1 年でもっとも昼が長くなる日です。6 月 20 日ごろは梅雨シーズン。雨の日はまだ肌寒くなる日もあるくらいです。日本の夏至は、これからどんどん暑くなっていく夏の入り口といったところです。

2022 年の夏至は 6 月 21 日です。

ちなみに、夏至と冬至の日では日照時間に 5 時間も差が出ます。



6月

教室・行事予定表



1	水		17	金	
2	木		18	土	
3	金	肺がん検診 13:30~	19	日	父の日
4	土		20	月	
5	日		21	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~、手芸教室 11:00~ 胃がん検診 13:00~
6	月		22	水	
7	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~	23	木	
8	水	ロコモ教室 19:30~	24	金	パソコン教室 13:30~
9	木		25	土	
10	金	パソコン教室 13:30~	26	日	
11	土		27	月	
12	日	陽光苑奉仕作業	28	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~
13	月		29	水	
14	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~、手芸教室 11:00~	30	木	
15	水	健康教室 10:00~【受付 9:30~】			
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



陽光苑奉仕作業

日時 **6月12日(日)**
午前8時30分より奉仕作業があります、皆様のご協力をお願いします。



令和4年度 **肺がん検診(結核検診)**

6月3日(金) 13:30~15:00
長谷地域コミュニティ交流センター
13:30~13:40
山中 樽床敏光氏宅車庫 14:10~14:20
八戸 集会所 14:40~15:00

令和4年度 **胃がん検診**

6月21日(火) 13:00~13:30
長谷地域コミュニティ交流センター

6月26日(日) 午前7時30分より
長谷地域コミュニティ交流センターのグラウンド及び周辺の奉仕作業を行います。
今回は、山中地区です。
山中地区の皆さんよろしくお祈りします。

予定されていた、桜江町体育協会主催の桜江町ソフトボール大会及び桜江町バレーボール大会の、9月末までの行事は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となりましたのでお知らせします。

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

~未来につなげるぬくもりのある明るくやさしい長谷~

2022年6月

長谷地区データ (令和4年4月末現在、()は前月比)

人口 247人 (+0) 世帯数 138世帯 (+0) 男 105 (+0) 女 142 (+0) 高齢者率 51.42%

風の国羊牧場オープン

本年も4月より、風の国の池の法面で、羊の放牧が始まりました。現在4頭の羊が元気よく走り回っています。餌やり体験などありますのでご家族でのんびりとした時間を、羊と触れ合ってみてはいかがでしょうか？



令和4年度 第1回 **健康教室** のご案内

“健康長寿は歯と口の健康から”

日時 6月15日(水) 午前10時~ (午前9時30分~受付開始)

場所 長谷生活改善センター

内容 ・口腔フレイル(虚弱)予防について
・高血圧予防について
・健康相談、血圧測定

※健康手帳、“生き”、“いき”手帳(江津市介護予防手帳)をご持参ください。

