

里山サロンカフェの様子

12月19日に第3回里山サロンカフェが開催されました。当日は13人のご参加をいただきありがとうございました。皆さんで100歳体操やじゃんけんゲームなどに挑戦しました。終わった後は、お茶をしながらにぎやかにおしゃべりをしました。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

福祉ふれあいチャリティバザーのお礼

12月2日に開催しました福祉ふれあいチャリティバザーは、市内全域の皆様方の絶大なご協力をいただき盛会のうちに終了することができました。長谷地区からも多数の品物のご提供を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

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、わら、かや、杉の葉などで作ったやぐらやとんどやを組み、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のあり、無病息災・五穀豊穡を祈る民間伝承行事です。

十二支の亥【本年の干支です】

亥は（い、がい）は十二支のひとつ。いわゆる「いのしし」。通常十二支の中で第12番目に教えられる。

・亥年は、西暦年を12で割って3が余る年が亥の年となる。

「亥」は「関（門<亥）（がい：「とどす」の意味）で草木の生命力が種の中に閉じ込められた状態を表しているとされる。後に、覚え易くするために動物の「猪」が割り当てられた。日本では「猪」の字は「イノシシ」を意味するが、中国では「ブタ」を意味する。



第2回 健康教室の様子

12月5日(水)第2回健康教室が長谷生活改善センターで行われ36名の方が参加されました。



歯のお話では、乳歯は20本で永久歯が28本と言うお話で会場では「へー」の声も。

8020（ハチマルニマル）運動 80歳になっても自分自身の歯を20本以上保つ。

【目標】生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わう



今回の健康教室の献立はシャキシャキごぼうつくね焼き・大根とツナのサラダ さつまいもごまドーナツ・シャキシャキ白菜と春雨のかき玉スープ・赤米のごはんです。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みなさんありがとうございました。

今回のテーマは
歯と口の健康

前回に続き、健康医療対策課より2名の職員の方に来て頂きて血圧測定をしていただきました。続いて浜田保健所の歯科衛生士の林さんより、歯と口の健康についてお話がありました。又、その後江津市役所教育委員会より二又さんが来られて、人権研修もあり、盛りだくさんの健康教室でした。



老夫婦ふしくれだった手が語る
山下 よしお

湯につかり足腰感謝マッサージ
千代延 尚子

湯けむりの美人おかみの夢をみた
江田 鶴子

柚子浮かべ温泉気分寒い夜
服部 ミツエ

川柳教室

お題
「湯」
「料理」
「自由句」

～ 次回お題 ～ 「酒」「鬼」「自由句」



1	火	元日, 長谷新年会/八戸新年会	17	木	
2	水	休館・江津市成人式・新春スポーツ大会	18	金	川柳教室 9:30~, パソコン教室 13:30~
3	木	休館	19	土	
4	金		20	日	桜江町剣道大会
5	土	桜江町新春走り初め会	21	月	
6	日	勝地新年会/江津市消防出初式	22	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~
7	月		23	水	
8	火	グラウンドゴルフ教室 9:00~	24	木	
9	水		25	金	
10	木		26	土	サタデースクール 9:00~
11	金		27	日	
12	土	とんど祭り 10:00~(チラシ参照)	28	月	
13	日	山中新年会	29	火	
14	月	成人の日	30	水	
15	火		31	木	
16	水				

☆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5日(土)
9:15~【受付】
10:00 【スタート】
場所 桜江町B&G海洋センター
対象:どなたでもご参加ください。

長谷新春スポーツ大会

日時 1月2日(水) 9:00~
場所 長谷体育館
当日は色々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

とんど祭り

日時 1月12日(日) 午前10:00より
場所 長谷地域コミュニティ交流センター
グラウンド(雨天決行)

桜江町剣道大会

日時 1月20日(日)
午前9:00~
場所 桜江町B&G海洋センター

年始の休館について: 31年1月1日(火)~平成31年1月3日(木)まで休館いたします。
4日(金)より通常通り開館します。

【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

長谷里山だより

~未来につなげるぬくもりのある明るくやさしい長谷~

2019年1月

長谷地区データ(平成30年11月末現在、()は前月比)

人口280人(-4) 世帯数148世帯(-3) 男122(-1) 女158(-3) 高齢者率48.57%

謹賀新年

新年明けましておめでとうございます

御家族お揃いで輝かしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

昨年は年明けより大寒波、台風、豪雨、猛暑等災害が続きました。七月豪雨では桜江町も大きな被害を受け被災者の方にお見舞いと早い復旧を願います。

漢字一文字「災」の一年でした。

さて長谷振興協議会におきましては春の「風の国」長谷デー、陽光苑の奉仕作業、運動会等皆様の協力のもとに開催できました、又、すでにご報告しております長谷地区の課題解決のため江津市への要請活動も実施いたしました。「風の国」の民間譲渡につきましては残念ながら江津市や株主の方々の方針で決定されておりますが、民間に引き継がれましても今まで同様に地域との繋がりを持ちながら営業され地域と共に発展振興を願うところです。長谷里山づくり協議会は四月より新メンバーでの出発でしたが二人とも地元の方であり順調に事業を行うことができています。そうした中、狩猟免許更新も全員合格されました、又、有害獣被害軽減対策事業により金網メッシュ、ソーラー電柵も実施することが決定しました。健康づくり推進会を中心に進めている地域住民の健康維持増進と交流場づくりを目的とした「里山サロン」の開催、お助け隊の活動も需要は拡大しております、今後こうした活動をさらに進めていかなければと思います。今年も区民一体になり住みよい街づくりのため頑張りましょう。皆様のご健康とご多幸をご祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

長谷振興協議会 会長 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。

平素は交流センターの行事、又それぞれの教室にご支援、ご協力を賜りありがとうございます。昨年の7月から皆様の健康のお手伝いになればと走り出した「里山サロンカフェ」、身体が楽になり、フットワークが早くなったと喜びの声を聞く「里山ロコモ教室」、そして「手芸教室」「川柳教室」と皆様の多数のご参加をお待ちしています。又、新しい教室の要望や忌憚のないご意見をお聞かせいただくと大変喜びます。

長谷地域コミュニティ交流センター

センター長 千代延 尚子

新年あけましておめでとうございます。

長谷健康づくり推進会の活動としまして、年2回の健康教室、体力維持と健康づくりの一環として、グラウンドゴルフ教室や大会を行いました。そして、「嶺山登山」では天候にも恵まれ、山頂での景色を眺めながら、おにぎりを食べ「嶺山の由来」等聞きました。又、開催にあたりましては、大変お世話になりました。新たな活動としての「里山サロンカフェ」にはたくさんの方に参加して頂き、百歳体操をしたりお茶を飲みながらの雑談と楽しい時間を過ごしました。その他地域の行事には、会として参加させていただいております。地域の皆様には、今後共にご支援、ご協力をお願いします。本年も皆様のご健康ご多幸をお祈りします。長谷地区健康づくり推進会 会長 大崎照子