

令和2年 4月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
教室等は標準予定日となっています。都合によりお休み、変更になる場合があります。			④缶類、その他プラ	金物ごみ (粗大ごみ含む) 歌謡銭太鼓		
5	6	7	8	9	10	11
	3B体操教室	たんぽぽの日	④ビン類	桜江小学校 桜江中学校 入学式 気功教室 百歳体操		・書道教室
12	13	14	15	16	17	18
	舞踊教室 レクダンス教室	たんぽぽの日	④プラ類 ポールエクササイズ教室	有害、ガラス陶器ごみ (粗大ごみ含む) 歌謡銭太鼓		郷土研究会 まごころ市
19	20	21	22	23	24	25
まごころ市山定期総会(予定) ☆家庭の日☆食育の日		たんぽぽの日	④紙類	燃やせる粗大ごみ 気功教室 百歳体操		・健康ウォーキング
26	27	28	29	30		
GG協会 桜江町ゴルフ大会 (市山)予定	舞踊教室	たんぽぽの日	昭和の日			



Mail: ichiyamakouminkan@gmail.com

ふれあい通信 Vol.47

【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



令和2年度が始まります。

市山地域の皆様におかれましてはご清祥のこととお慶び申し上げます。

このところの暖かさと交流センターの桜のつぼみも膨らんできています。

さて、新年度に入り各自治会も役員等の変動がなされたのではないのでしょうか？年度が替わり新たな気持ちでスタートしたいところではありますが、「新型コロナウイルス」感染予防の為、皆さんの活動も自粛せざるを得ない状況となっています。

防災研修も持ち越し、次回の予定も立たない状況ですが、身近な小さな活動から進めていきたいと思ひます。



島根ではまだ感染者が出ていませんが、過信せず、自分で出来る事(手洗い、うがい)を行い、適度な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠をとり免疫力を上げていきましょう。

一日も早い終息で通常の生活に戻れるようお祈りいたします。

市山地域コミュニティ交流センター長 湯浅詔三



◇今年度、選任され引き続き、1年間センター職員を務めさせていただきます。宜しくお願い致します。

交流センター長 湯浅詔三

地域マネージャー 竹内美佐子

*4月よりマネージャーの勤務日数は月16日となります。御用の際は、事前にご確認のうえ、お越しく下さい。

まごころ市山定期総会(予定)

日時:4月19日(日)午前9時30分～

会場:市山交流センター

平成31年度・令和元年度事業報告、
決算報告、監査報告

令和2年度事業計画(案) 予算(案)

◎住民の皆さん

ご参加ください。

*都合により変更となる場合があります。

ご了承ください。



交流センターの使用について

この度の新型コロナウイルスの感染拡大予防のため、センターには各所にアルコール消毒液を設置しています。入館の際は手指消毒をお願いします。また、会合等で利用される場合は、席の間隔をあけ、短時間で済まされるようご協力をお願いします。(せきエチケットにも励行してください)

体調不良の方は、利用を避けていただきますようお願い申し上げます。

センター職員

桜江中学校卒業証書授与式 3/9



写真提供：桜江中学校

義務教育の全過程を修了した15名が母校を後にしました。今後、それぞれ進路は違いますが、将来に向かい頑張ってください。



感染拡大予防により、両校とも規模を縮小して行われました。

祝 卒業

おめでとうございます

桜江小学校卒業証書授与式 3/19



写真提供：桜江小学校

6年生名の児童が小学校の課程を修了し、桜江小学校を卒業しました。中学校では勉強にスポーツに頑張ってください。

地域の出来事

ご案内

まごころ市山からのお知らせ

総務部

昨年度末、防災倉庫を設置しました。
(旧保育所側の駐車場)



※バックで駐車されるときは気をつけてください。

あわせて、災害時の備えとして発電機を購入させていただいています。

また、防災研修を経ての防災訓練は、日程が決まり次第お知らせします。

春の交通安全運動

運動の期間：4月6日(月)～15日(水)
交通事故ゼロを目指す日：4月10日(金)

運動の重点

- ①子供を始めとする歩行者の安全確保
- ②高齢者等の安全運転の励行
- ③自転車の安全利用の推進
(特に「自転車安全利用五則」の厳守)



お知らせ

ぬっぱらトンネル通信の2月号(回覧)でも掲載してありましたが、トンネル銘板が作成されています。その市山側の字体を「五風会市山教室」で学ばれている学生さん2名が書かれています。出来上がりがたのしみですね。
市山書道教室は随時生徒を募集中です。

老人クラブ男性料理教室 2/27

老人クラブの会員を対象とし高齢者の男性を中心とした料理教室が、食生活改善推進会員の指導で行われました。
江津市出前講座を利用し、江津市食生活改善推進協議会より会長の大場さんのお話の後、調理実習を行いました。

こんだて

- ・主食 梅干し入り黒豆ご飯
- ・主菜 豚肉のしょうが焼き
- ・副菜 ①ほうれん草の中華炒め風め
②白菜とえのきのマヨ明太炒め
③ツナと大根の塩炒め
- ・汁物 酒粕入りみそ汁



調理は献立、手順を決めるなど頭を使い、手先を使うなど認知症予防にもなります。家でもやってみましょう。

ふれあいサロンに参加してきました。 2/26

2月のもみじ会へ参加させていただきました。生活支援コーディネーターの山崎さんと笑いあり、時には真剣に取り組みました。

- 1、身も心も健康で暮らすために必要な事は？
健康寿命の延すためには、社会性(社会参加+役割)が大事です。
- 2、自分と地域のつながりを確認してみよう。

「自分の地図づくり」

参加者の自宅と頼りにしている人や気の合う人、自分の家へ訪ねてくる人などの自分を繋ぐ人や事を改めて確認してみました。

また、買い物先やかかりつけの医者など日常の中でつながりを確認し、地図におとしていきました。

*このように、自治会などの小さい単位での作業で地域と関わりの少ない人を見つけ近所で気に掛けていく事が今後重要となっています。今年度、まごころ市山でも社協や行政等と連携して、研修や活動に取り組んでいきます。

市山ボランティアの活動

健康福祉部

2月中旬、市山ボランティアが地域内の高齢独居者28名の自宅を訪問し、見守り活動が行われました。



今月の川柳教室

ガラケーよ背筋を伸ばせ胸を張れ
うれしさが湯気に溶け込み手を伸ばす
わが身にも枯れないように酒注ぐ
左利きこれもいいなと思う時
体重計器用に動き右左
かるがもが一家で集いお引越
シヨッキング風に目鼻も口もある
共白髪弾む長寿の風が吹く
お茶にして集うおしゃべり群すずめ
集う日を多くし呆ける隙もたず
集う日は玄関せまい靴が舞う
猫集い何を相談してるかな
すれすれで今日も外れか宝くじ
ウィルスが渡りあちこち飛び火する
女子会で話の花が咲き誇る
お喋りがお喋り呼んで集い合う

佐々木 紀美枝
渡辺 康乃
井上 静子
渡辺 孝司
石津 はるこ
東 千枝子
大屋 正枝
服部 五月
井上 松美
高橋 久美子
山形 由美子
湯浅 登志恵
溝渕 巴
山形 ゆうき
湯浅 志津子
森下 博文

市山地域の動向2020. 2月末

世帯数 288戸 (-1戸)
人口：男322人(+2人)
女363人(-1人)
計：685人(+1人)
高齢化率 40.88% (-0.35)

●この度の新型コロナウイルスの流行を受け、今年度末、計画しておりました一皿運動などの活動を自粛させていただきました。お待ち頂いていた皆様、申し訳ありませんでした。一刻も早い終息を願います。
マネ