

第1回 長谷地区健康教室の様子

6月14日(水)、第1回健康教室が長谷改善センターで行われ、37名の方が参加されました。

今回のテーマは
認知症予防!



今回は、高砂ケアセンターより、職員の方が2名来て下さり、機械を用いて**血管年齢**と**脳年齢**をチェックしました。「実年齢より若かった!」「少し多かった・・・」の声も。皆さん、人の結果に興味深々!

健康医療対策課の講和のあとは、脳の体操! わざと負けるじゃんけんや、左手と右手で違う動作をしたり。頭では分かっているのになかなかうまくできず、意外とむずかしい!(笑)「間違えた～」と笑い声が沢山聞こえました



今回の健康教室の献立は、さばのピリ辛そぼろ風丼、切り干し大根とわかめの中華風サラダ、ニラ玉汁です。さば缶を使って、時短で栄養バランスを考えたレシピ♪ 今回の健康教室では、脳の体操だけでなく、適度な運動と、バランスのとれた食事も大切だという事がわかりました。



長谷教室活動より



みんなでハイチーズ♪

6月20日(火)のグラウンド・ゴルフ教室は、風の国はなし山コースにて行いました。

13名の方が参加され、2組に分かれて回りました^^ 秋頃には、健康づくり推進会より、グラウンド・ゴルフ大会を同じく風の国はなし山コースで予定しています。今回参加出来なかった方、次回をお楽しみにお待ちしております!



里山の話題

川柳教室

お題

「雨」

「遊ぶ」

「自由句」

仕事にも遊び心が大切よ

千代延 尚子

空梅雨で田んぼが悲鳴あげている

江田 鶴子

雨降りも元氣だして一二三

松田 美枝

支えられ今日も出て行く遊びの輪

服部 ミツエ

～ 次回お題 ～ 「ビール」「道」「自由句」

長谷地域コミュニティ交流センター玄関にスロープと手すりが付きました



車椅子でも上げられるようになりました



玄関の2段の段差に、不便を感じられていましたが、スロープと手すりを付けることにより、スムーズに上げられるようになりました。幅広なので、車椅子でも余裕で通れます。右側にもスリッパを用意してありますので、こちらから出入りどうぞ♪ 高齢者社会になり、避難所でもある交流センターが少しでも快適な場所になれば、と願っています。

江津市健康医療対策課 健康情報

～熱中症の予防・対策～

- ①食事・運動・睡眠に注意し、暑さに負けない体づくりをしよう
- ②室温28℃前後・湿度70%以下を保とう
- ③飲み物・休憩をこまめにとろう

「熱中症かな」と思ったら・・・

- ・涼しい場所へ避難させる
- ・水分、塩分を補充する
- ・衣服を脱がせ身体を冷やす

自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに☎119番へ!

暑い季節がやってきました3つのポイントを押さえてこの夏を乗り切りましょう!



熱中症は部屋の中でも起こります!





1	土		18	火	グラウンド・ゴルフ教室 9:00~ 手芸教室 9:30~
2	日				
3	月		19	水	川柳教室 9:30~ (変更の可能性あり) 囲碁教室 13:30~
4	火				
5	水		20	木	
6	木		21	金	
7	金		22	土	伐木技術研修 9:30~16:00
8	土		23	日	伐木技術研修 9:30~15:00
9	日		24	月	
10	月		25	火	
11	火	グラウンド・ゴルフ教室 9:00~	26	水	里山ロコモ教室 19:30~
12	水		27	木	
13	木		28	金	パソコン教室 13:30~
14	金	パソコン教室 13:30~	29	土	さくらえプレーパーク 10:00~
15	土	サタデースクール 9:00~	30	日	
16	日	第21回ピクニックラン桜江	31	月	
17	月	閉館			海の日

※教室の日時等に関しては、教室代表者の方へお問い合わせください。

お知らせいろいろ

桜江町バレーボール大会の結果

平成29年6月18日(日)、桜江B&G海洋センターで、桜江町バレーボール大会が開催されました。女子は、念願の1勝しての入賞です

入賞おめでとう!!

【男子の部】	【女子の部】
優勝 川戸体協	優勝 市山体協
2位 川越体協	2位 川戸体協
3位 長谷体協	3位 長谷体協

長谷自治会の皆様ありがとうございました

5月28日(日)朝8時から、19名の方が交流センターのグラウンド及び周辺の草刈り奉仕作業に参加して下さいました。おかげさまでキレイになりました。

次回は8月6日(日)午前8:00~です。山中自治会の皆様、よろしくお願いいたします

~グラウンド・ゴルフ教室より~

7月11日(火)のグラウンド・ゴルフ教室は7月22日(土)に谷住郷コミュニティセンターで行われる、大会の選手選考会を兼ねて行います!ぜひご参加ください。

第21回ピクニックラン桜江

平成29年7月16日(日)雨天決行
7:00~8:00 受付(桜江B&G海洋センター)
8:40~10km ウォーキング スタート
9:00~10km ラン スタート
9:30~21km ラン スタート(水の国)
GOALは風の国
(※参加申込みは終了しています)
大会に関するお問い合わせは、
ピクニックラン桜江大会事務局 ☎92-1211 まで

応援して
盛り上げよう



☆8月15日(火)は長谷納涼大会☆
詳細は、8月号の里山だよりでお知らせします

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~

2017年7月

長谷地区データ (平成29年5月末現在、()は前月比)

人口293人 (-3) 世帯数155世帯 (-1) 男128 (+1) 女166 (-3) 高齢者率49.49%

地域の生活交通を考える

6月9日(金)、谷住郷地域コミュニティ交流センターにて、江津市政策企画課主催の地域コミュニティ交通研修会がありました。桜江町から19名の方が参加されました。(長谷からは4名参加)江津市・中山間地域研究センターからは、“桜江町を取り巻く交通の状況”、“ほかの地域の取り組み紹介”の話があり、残りの時間は、各地区で地域状況の情報交換や意見交換などを行いました。長谷地区の問題点としては、道が狭い、大型自動車が入らない家が多い、自家用車が必要である、乗り合いの時の事故が心配、通院時の生活バスの時間帯、などの声が上がりました。



— 理想は・・・?

では、どういう風になれば理想だと思うか?をみんなで考えます。「予約デマンドバス」「病院通いが半日でできるようにする」「行事等に参加する交通手段を」「細い道でも入れる小さめの車を」などの意見が。

— 地域コミュニティは何ができるか・・・?

長谷の交通課題を踏まえて、地域コミュニティでは何ができるのでしょうか?何をしてほしいか?「乗り合いタクシーの料金の一部負担」「行事等に参加できるような車両の手配」「自主運行バス」などの声。自主運行車両に関しては、保険や補償、維持費の問題など、課題が多々ありますが、これから、みなさんの意見を聞きながら車に乗れない方や独居の方が、外に出るのが楽しくなるような提案や計画を少しずつ行っていこうと思います。

