

平成29年度

# 谷住郷地区健康教室を開催します！！

今年も健康教室を3会場で開催しますので、ご都合のつく会場に是非おでかけください。詳しい内容はチラシをご覧ください。

とき：3月3日(土)10時～

ところ：谷住郷コミュニティ交流センター

とき：3月4日(日)10時～

ところ：谷集会所

とき：3月8日(木)10時～

ところ：下の原集会所

主催：谷住郷まちづくり協議会・健康福祉部、食生活改善推進協議会、江津市健康医療対策課



## 平成29年度 防災安全講演会 ～災害ボランティアセミナー～ シニア世代の災害ボランティアとして私たちにできること

1月20日(土)、地場産センターで防災安全講演会が開催されました。少子高齢化を迎え、シニア世代が増加する中、災害に強い地域づくりを進めるためには、地域における災害ボランティア活動と防災活動を推進していく必要があります。被災地域における活動とそれを支えるボランティア活動の役割について理解が深まるよう島根県などが主催で行われました。(一部抜粋してご紹介しています。)

### ■高齢者ボランティアの意義

○シニア本人にとっても社会全体にとってもシニアのボランティア活動は欠かせない

#### 【シニア自身から見ると】

- ・生きがい仕事
- ・介護予防

#### 【社会から見ると】

- ・自由な時間を社会貢献に
- ・豊かな経験や専門性を生かす
- ・高齢者相互の共感性



### ボランティア活動の合言葉

- ◆できることをできるだけ
- ◆温かき心と冷静な頭脳
- ◆自らの安全と健康を最優先

## 三江線の思い出作品展 作品募集

三江線の思い出をぐるぐるアートや写真・絵画で描こう！！

### ■募集要項

- ・テーマ：廃線となる三江線に“ありがとう”の気持ちを込めて…
- ・募集作品：「ぐるぐるアート」または「写真A4サイズ」か「絵(四つ切サイズ)」
- ・応募資格：桜江町にお住まいの方やゆかりのある方
- ・お問い合わせ先：川戸地域コミュニティ協議会(電話：92-0026)

※詳しくは谷住郷コミュニティ交流センターにあるチラシをご覧ください。

【川戸地域コミュニティ協議会 生涯学習・青少年健全育成部】



## 桜江地区 健康情報 ～お口の健康にも気をつけて！～ <2月号>

### 歯周病セルフチェック

次の項目のあてはまるものに、**チェック**してみてください。

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- 歯ぐきがやせてきたみたい
- 歯磨き後、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形でなく、おむすび形になっている部分がある
- ときどき、歯が浮いたような感じがする
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある



### 判定 歯周病を早く見つけて、早めに対処しましょう

#### ◆チェックなし

これからもきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも年に1回は歯科健診を受けましょう。

#### ◆チェックが1～2個

歯周病の可能性ががあります。まず、歯みがきのしかたを見直しましょう。また、念のため、かかりつけ歯科医院でチェックしてもらおうとよいでしょう。

#### ◆チェックが3～5個以上

初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行している恐れがあります。早めにかかりつけ歯科医院に相談しましょう。

※8020推進財団リーフレットより

健康診断や人間ドッグを受けるように、  
歯の定期健診を受けましょう。

【江津市役所 健康医療対策課 健康増進係】

## 水の国特別企画展

田中 敬二 × 周藤 豊治  
絵画・彫刻展

2018.2.15(木) - 2018.3.19(月)

江津市水ふれあい公園水の国 MUSEUM104。電話：0855-93-0077

○開館時間 9:00～17:00

○休館日 毎週火・水曜日

○入館料 大人410円

中学生以下200円

(団体割引10人以上100円引き)

後援：江津市、江津市教育委員会  
山陰中央新報社  
今井美術館、風の国



場 日 時  
所 時 平成30年3月9日(金)  
午前9時半～午後3時  
交流センター・研修室  
【江津市役所税務課】

## 申告相談会



老いの身でいつも新米有難い  
相撲道酒に乱れて勇み足  
雨降って畑の疲れ癒やします  
農好む虫と仲良く芋を掘る  
歳とともにしのび寄る負荷はねかえす  
野良仕事屋を知らせる腹の虫  
何ぐちる戦時育ちは耐えてきた  
ぐらぐらには恥ずかしながら十八番です  
無い返事縮んだ気持ち残ります



## 谷住郷交流センター川柳会



森岡美恵子  
森脇 専二  
安原八千子  
佐々木園枝  
大石 紘子  
本山 俊枝  
小林 靖江  
松原 和博  
岡本理恵子

\*谷住郷神楽社中練習日(体育館) 毎週(水・金)

毎週(火)	毎週(水)	毎週(木)	毎週(金)	毎週(土)	毎週(日)
フォークダンス教室(体育館)	グラウンドゴルフ教室(グラウンド)	草木染教室(工房)	パソコン教室(研修室)	植物画教室(研修室)	子ども神楽教室(体育館)
午後八時～	午後三時～	午前九時～	午前九時～	午前七時半～	午後一時半～

第一金 川柳教室(会場 桜江総合センター) 午後一時半～  
第二金 3B体操クラブ(体育館) 午後一時半～  
第三金 3B体操クラブ(体育館) 午後七時半～

23	20	19	18	8	5	4	日
金	火	月	日	木	月	日	曜日
桜江小学校 授業公開日	子育てサロン*あゆあゆ* 谷住郷コミュニティセンター	ポールエクスサイズ婦人会	男性料理教室	子育てサロン*あゆあゆ* 市山コミュニティセンター	みんなで支え、共に生きる まちづくりフォーラム	桜江町バトミントン大会	2月の行事予定
午後二時～	午前十時～	午後一時半～	午前九時～	午後一時半～	江津市総合市民センター	B&G 体育館	時間など