

R 2年 9月

編集・発行  
北仙道公民館

## 「愛の図書募金」御礼

コロナ禍の中、連日の猛暑と大変に厳しかった今年の夏、皆様いかがお過ごしでしたでしょうか。今まで通りの生活が安心してできるよう、一日も早いコロナの収束が待たれます。

さて、標記の件、皆様のご理解と御協力によりまして、下記の通り図書募金を頂きました。心よりお礼申し上げます。

この募金は県を通じ、少年院、更生保護施設、児童相談所等に配分されます。又、益田市更生保護女性会を通じ市内の中学校に図書カードを贈ります。

以上簡単ですが、ご報告に併せて御礼のご挨拶と致します。

募金額 34,200円

北仙道更生保護女性会 名田真知子

## 熱中症対策の「サーキュレーター」

公民館では熱中症予防対策としてサーキュレーターを用意しました。第1会議室と図書室に置いてます。エアコンと併用することによって冷房の効果が上がると期待しています。会議の時はどうぞ利用してください。終了時には忘れずエアコンとともにサーキュレーターのスイッチも切ってくださいね。



## 地域魅力化応援隊員の紹介

この度、9月7日から北仙道の新応援隊員として働くことになりました三宅望実です。

小学生の頃、田植えや稲刈りを体験したり、文化祭では子ども田植え囃子をしたり、ポン菓子を販売したり、いろんなことを地域の方と一緒にやって、とても楽しい日々を過ごさせてもらいました。今回応援隊員として地域の方に恩返しが出来ればと思っています。まだまだ分からないことがたくさんあるので、御迷惑をおかけするとは思いますが、これからよろしく願いいたします。



## かかと落とし運動

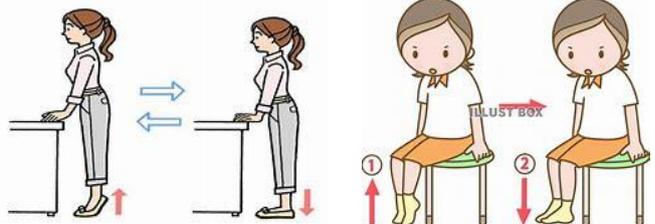
どこでも誰にでもできる「かかと落とし運動」を紹介します。

- ①椅子やテーブル等につき、肩幅に足を開き、つま先たちをする
- ②3秒そのままの姿勢を保つ。
- ③ストンと勢いをつけてかかとを落とす。10回を目安に3回行う。

ふくらはぎの筋肉（下肢三頭筋）が鍛えられ下肢の血行がよくなり高血圧の抑制になるそうです。

かかとを刺激することで骨芽細胞が活性化し骨粗しょう症の予防にもなるそうです。

1日30回行う



80代女性より

「ガスから離れちゃあいけんけー、湯が沸く間にするんじゃあね」

元気に畑仕事をされています。

## 図書室にイスと座布団

kitano-ma の活動で子どもたちが図書室の椅子をととても上手に作りました。それに使ってと地域の有志の方が座布団を作って持って来て下さいました。とても温かみのある素敵な座布団です。椅子共々大事に使っていきたいです。

ただ、まだ座布団が無い椅子が4脚あります。どなたか作っていただけませんか？



## 平和学習でギャラリーへ

9月11日(金) 戸田小学校 6年生 16人が平和学習の一環でギャラリーひれふりに来ました。地域の人から戦争当時の生活の様子や品物の説明を聞いて熱心にメモを取っていました。「千人針」など初めて本物を見て興味ぶかかったようです



## 10月の予定



日(木)	ギャラリーの日 街頭指導	ギャラリー
5日(月)	ユニカール (夜)	公民館
8日(木)	チャレンジランド	公民館
10日(土)	保育所運動会	保育所
13日(火)	明日をつくる会役員会	公民館
14日(水)	吹き矢教室 (昼)	公民館
15日(木)	吹き矢教室 (夜)	公民館
17日(土)	ふれあいウォーキング	公民館
22日(木)	自治会長会	公民館
23日(金)	戦没者追悼法要	明顕寺
26日(月)	買い物バスツアー	



## 東陽中体育祭

9月5日(土)東陽中体育祭が行われました。今年は新型コロナウイルス感染症拡大予防のため来賓等の出席は見送られました。また台風が接近し、時々小雨が降りましたが予定通り行われました。各分団とも力のこもったパネルで体育祭を盛り上げていました。



青組

赤組



## 北仙道人口統計

9. 1 現在

	男	女	合計	高齢化率(%)
大草	100	112	212	47.2
山折	49	51	100	46.0
乙子	31	34	65	53.8
赤雁	30	46	76	46.1
合計	210	243	453	47.7

## クマ情報

最近、「クマを見た」「柿の木が折られた」という情報が多数寄せられています。これから栗や柿の収穫シーズンに入り、クマも活発に活動し、家の近くにも出てきます。対処方法がなかなか難しいです。

○夜出歩かない

○大きな音で追い払う

○餌になるようなものを置かない

この他にも良い案がありましたら公民館までお知らせください。