

美濃はつらつ通信

美濃公民館 美濃地町イ146 ☎29-0031 (FAX兼)
フェイスブック「美濃地区地域自治組織 はつらつ美濃の里」



世帯数145世帯
人口 315人
男 143人
女 172人
高齢化率 52.7%
(2月末現在)

検索



上城九郎
豊田侑輝さん

祝 卒業

おめでとうございます

2021.3.10

横田中学校・中西中学校

皆さんの高校生活がより充実したもの
となりますように...



有田上
中島彩さん

益田市健康増進課 美濃地区健康教室

日差しの温かい2月24日、27人が参加して第3回健康教室が開催されました。はじめに脳トレ漢字パズルと“益ます元気体操”で頭と体をほぐした参加者は、リハビリテーションカレッジ島根 言語聴覚学科 青木 耕学科長の軽快な語りによる「お口の機能の大切さ」について、楽しみながら知識を深めました。年齢を重ねると、足腰の筋肉と同様に口腔機能も衰えていきます。飲み込みの機能が低下すると誤嚥(ごえん)性肺炎を起こしやすいので、今ある歯を大切にすることに加えて、食事の前に首筋をさすって唾液を出しやすくしたり、水分を飲み込むときはあごを引くと、むせにくくなるそうです。また益田市健康増進課 柳楽保健師より「冬場の感染症予防」について、新型コロナウイルスから身を守るためには、①1日3食しっかり食べて栄養をつける ②座っている時間を減らし、運動で筋力を維持する ③食後の歯磨きや入れ歯の手入れをし、お口を清潔に保つことを普段から心掛けるよう指導されました。



洗い残しの多い部分



～正しく手洗いをして接触感染を防ぎましょう～

正しい手の洗い方 厚生労働省ホームページを参考に作成

【手洗いの前に…】

- ▼爪は短く切っておきましょう
- ▼時計や指輪は外しておきましょう

【手指消毒のポイント】

消毒液は1プッシュ分をしっかりと片手に取り、もう片方の指先を液に浸します。次に液を逆の手のひらに移して、もう片方の指先を液に浸したあと、手全体にもみ込みます。

- ① 流水でよく手をぬらした後に、石けんをつけ、手のひらをよくこする
- ② 手の甲をのばすようにこする
- ③ 指先・爪の間を念入りにこする
- ④ 指の間を洗う
- ⑤ 親指と手のひらさねじり洗います
- ⑥ 手首も忘れずに洗う

発熱や風邪の症状があるときは、いきなり受診せず、まずは電話でかかりつけの医療機関に相談し、かかりつけの医療機関が無い場合はコールセンター(☎0856-25-7011)へ相談しましょう。



地域の匠が大集結! U字溝設置



閉校記念碑付近に建てられたGG(グラウンドゴルフ)同好会のクラブハウス前方へ3月4日同好会有志ら8人がU字溝を新たに設置しました。校舎解体後の整地により、裏山からの雨水の逃げ場が無く、降雨のたびにグラウンドに大きな水たまりが出来、対策が課題となっていました。今回も地域のプロ集団が一致団結して課題解決に尽力されました。みなさん、お疲れ様でした!

学校行事

昔あそび交流会 1年生 生活科 [中西小学校]



地域の先生と一緒に昔のあそびに親しもうと2月25日、中西公民館にて、1年生13人がコマ回しやけん玉、あやとり、お手玉、折り紙を体験しました。美濃地区からも5人のベテランが参加し、子どもたちはコマの持ち方や膝の屈伸を利用して扱うけん玉のコツ、動く折り紙の作り方などを教わりました。はじめは緊張気味だった子どもたちも、地域の方のすご技を間近で見て、難しい技に果敢に挑戦していました。



地域愛に感謝!

数十年前にいこいの広場に建てられた旧ゲートボール休憩小屋が、長年の風雨と老朽化のため前方に大きく傾いて今にも崩れ落ちそうになっていました。見かねた三浦満さんと地区内の有志らが2月21日、小屋の解体作業に取り掛かり、約1時間かけて後片付けを行っていただきました。ありがとうございました。



がんばってます! ~美濃地区の団体の取り組み~

圧巻! 3百体を超す雛飾り

- コロナ禍で行動制限の多い中、少しでも癒される空間を演出しようと、かぞく祭り実行委員会が3月6日、いこいの館にて3百体あまりの雛飾



りを設置しました。(大道具等は、地区内の有志が作成)入場無料。開館午前8時30分~午後5時。期間4月10日まで。会期中無休。



小石が上手く天板に乗ると、願いが叶うかも?!

美濃の“よしべ日記”VOL.6

社会人2年目に突入した吉部です! 春といえば「お花」ということで、今回は地区内のお花について紹介しようと思います。河内 森脇さん宅に、たくさんの種類のお花が咲いています! 初めて見るものや可愛いお花などがあって驚きました! 全部は紹介できないのですが、いくつか皆さんにも見てもらいたいのので紹介させていただきますね! (3/8撮影)



お知らせ

令和3年3月、公民館に災害時無線LANが設置されました。これにより公民館が避難所となったとき、地区内外の道路状況や被害の大きさなど様々な情報を入手することができます。災害が起きないことが一番ですが、いざという時命を守る行動に役立てることができます。

- 29日(木)・昭和の日
- 26日(月)・公民館運営委員会(予定)
- 23日(金)・遺族会支部役員会
- 21日(水)・いきいきクラブ理事会
- 20日(火)・地区社協代議員会/地区青少年協議会
- 9日(金)・中西小学校/中西中学校入学式
- 7日(水)・交通安全協会支部役員会
- 6日(火)・自治会長会議

4月の主な行事

4月の診療予定

火曜	木曜
	1日 村野医院
6日 神崎内科	8日 林医院
	15日 なかしまクリニック
20日 神崎内科	22日 すみかわクリニック
	29日 休診

診療時間
13:30~