

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」

検索

世帯数 145世帯
人口 313人
男 150人
女 163人
高齢化率 54.3%
(6月末現在)



地域を美しく 環境整備

美濃いきいきクラブ(中尾敏雄会長)と美濃連合自治会共催の第1回環境整備が7月17日、朝7時から行われました。奉仕作業に参加した同クラブ会員、地区民合わせて43人がグラウンドや公民館周辺、桜田城入り口付近などの草刈りや草取りに汗を流し、約1時間半かけて整備しました。暑い時期の作業、お疲れ様でした。

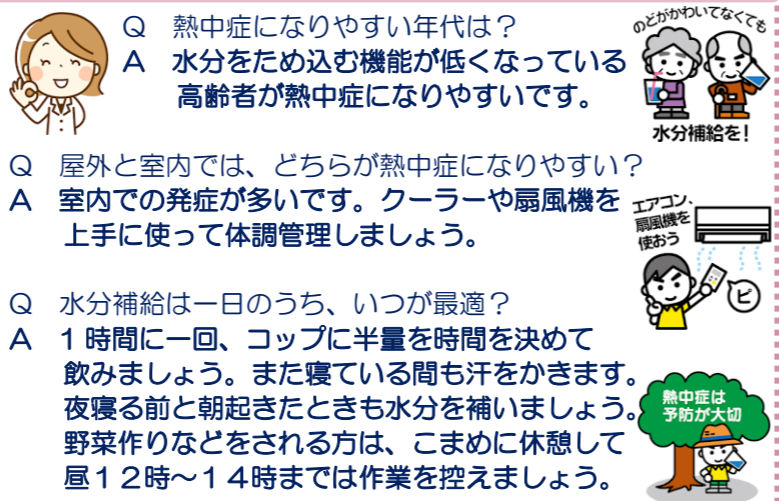
「認知症について学ぼう」

山陰地方では観測史上最速の梅雨明けとなった6月28日、25人が参加して第1回美濃地区健康教室(田中源三会長)が行われました。市健康増進課 柳楽保健師の指導のもと「まずだ版益ます元気体操」で体をほぐした後、松ヶ丘病院 作業療法士 永見美智子さんから「認知症予防」と題してご講演をいただきました。認知症の種類は4種類あり、その中でも「脳血管性認知症」は他の進行性の認知症に比べて、普段の生活習慣を見直すことで「予防できる認知症」とのこと。ウィズコロナ時代の認知症予防として①1日30分以上の体操または散歩などの定期的な有酸素運動を行う②自分の好きな楽しいこと(知的活動)を日課にする③直接または電話を使って家族や友人との会話を楽しむこと等を心掛けて、「健康と要介護の間の時期(フレイル)を元気に過ごしましょう」と話されました。



=健康Q&A= 教えて！保健師さん

- Q 熱中症になりやすい年代は？
A 水分をため込む機能が低くなっている高齢者が熱中症になりやすいです。
- Q 屋外と室内では、どちらが熱中症になりやすい？
A 室内での発症が多いです。クーラーや扇風機を上手に使って体調管理しましょう。
- Q 水分補給は一日のうち、いつが最適？
A 1時間に一回、コップに半量を時間を決めて飲みましょう。また寝ている間も汗をかきます。夜寝る前と朝起きたときも水分を補いましょう。野菜作りなどをされる方は、こまめに休憩して昼12時～14時までは作業を控えましょう。



美濃第13分団 地域を守る！放水訓練

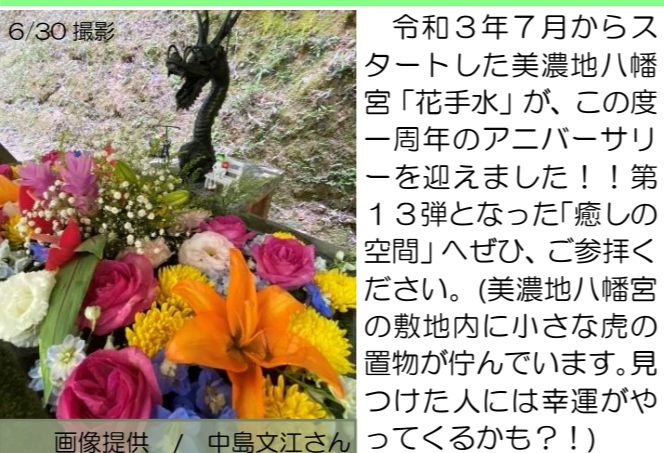
いざという時、迅速に消火活動を行うことができるようにと7月10日、益田市消防団第13分団(島田正樹分団長 20人)が本郷郷上・田中原にて放水訓練を行いました。コロナ禍により5年ぶりの訓練とのことでしたが、分団長をはじめ各部長の号令のもと、団員がお互いの動きを確認しながらきびきびと手順を遂行していました。

——消防団員新規加入者★随時募集中！——



美濃地区のパワースポットXIII

令和3年7月からスタートした美濃地八幡宮「花手水」が、この度一周年のアニバーサリーを迎えました！！第13弾となった「癒しの空間」へぜひ、ご参拝ください。(美濃地八幡宮の敷地内に小さな虎の置物が佇んでいます。見つけた人には幸運がやってくるかも！)



学校行事



美濃地区からは、豊田淳二さんが参加してくださいました。

～益田版カトリック2022～ 中西中学校

将来、卒業を機に就職や進学などで故郷を離れて暮らす子どもたちが、再び益田の地に戻りたくなくなるような仕組みづくりの一つとして、地域で活躍している大人と中学生の対話の時間を持つ授業が6月28日、中西中学校体育館にて行われました。中3年生17人と中西中学校区の大人9人が交代で二人一組となり、事前に準備した「人生グラフ」を使って今の自分と向き合い、これからの目標や“どんな人になりたいか”を一緒に考えました。



高校生×地域 高2・3年生対象授業 課題解決型学習「キャリアサポート教育」

【明誠高校】

あなたの困りごと★お手伝いします



作業依頼された中島浩二さんと顔合わせ



電気柵を設置する圃場を確認する生徒



中島浩二さんから道具の使い方を教わり、作業する生徒

4回目の訪問となった6月29日、今年度の明誠レンジャーは、有田地内の中島浩二さん所有の圃場100坪の約半周分の畔へ獣害予防のための電気柵設置の依頼を受け、早速現場へ急行。夏の日差しが照り付ける中、午前10時30分から作業に取りかかりました。作物を育てるには、手間ひまと愛情が

不可欠であることを体感した生徒たち。午後からは、前回中島保さんと一緒に試作した“飾り炭”の出来栄を確認。完成まであと一息というところでしたが、何よりも地域の方々とのふれあいがメインのこの活動。美濃地区の皆さんの協力体制に感謝申し上げます。

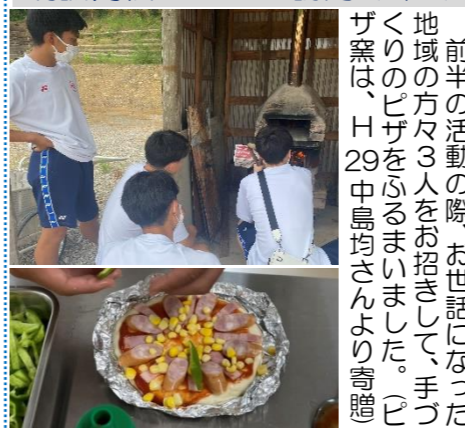


＜明誠高校5回目の訪問 (7/6)＞



最終活動日に向けて、ご協力いただき地域の方々7人と当日の内容や役割についての確認作業を行いました。

＜明誠高校6回目の訪問 (7/7)＞



前半の活動の際、お世話になった地域の方々3人をお招きして、手づかざいのピザをふるまいました。中島均さんより寄贈

お悔やみ
河内上 田中 繁子様
6月19日 享年90歳
謹んでお悔やみ申し上げます

8月の主な行事

30日(火)・結核検診
14日(日)・物故者供養(主催:自治組織)
11日(木)・山の日

有田下集会所 9時
美濃公民館 9時30分

紙面の都合上、今月の「美濃のよしべ日記」はお休みします。

8月の診療予定日	
火曜	木曜
	4日 村野医院
9日 神崎内科	11日 休診
	18日 林 医院
23日 神崎内科	25日 なかしまクリニック
診療時間 13:30～	