

# 美濃はつらつ通信

美濃公民館 美濃地町イ146 TEL: 29-0031



世帯数 150世帯  
男 144人  
女 162人  
計 306人  
高齢化率 53.6%  
(6月末現在)



## 益田版カトリック 中西中学校



公民館主事の長藤が参加しました。

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す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14日中西中学校体育館にて行われました。中3年生と中西中学校区区の大人10人が交代で二～三人組に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。

## 健康増進課 健康教室

6月27日に市の健康増進課の方を招いて、健康教室を行いました。健康増進課の山根恵梨先生から「介護予防について」のお話がありました。最近よく耳にする「フレイル」は、介護が必要になりやすい健康と要介護の間を意味する言葉ということを知り、その後健康増進課の藤原先生と一緒に「いきいき百歳体操」を行い健康な身体を維持していくための運動をしました。体操のあとは、食生活改善推進員のみなさんが作ってくださった柏餅もいただきました。



### いきいき百歳体操とは？

「いきいき百歳体操」は、高齢者ができる限り要介護状態に陥ることなく、健康でいきいきとした生活を送れるように支援することを目的とし、高知県高知市で開発された体操です。日常生活で必要とされる動作や、それに必要な筋力をアップさせます。やることにより  
① 筋力がつく：筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽に  
② 転倒しにくい体になる：骨を折って寝たきりになるのを防ぐなどの目的があります。



重さを変えられる錘を腕や足につけ ゆっくりとした動きで行います！

### いきいきクラブ 除草剤散布

7月6日いきいきクラブ有志の方々により除草剤散布が行われました。グラウンドと公民館周辺を丁寧に整備していただきました。暑い時期の作業、お疲れ様でした。



**みんなでカラオケ**  
毎月 第3水曜日  
13:30~  
たくさん声を出して楽しみ、元気で前向きに過ごしてみませんか？  
ぜひご参加ください!!

### ありがとうございます

**8月の主な行事**  
2(水)・美濃いきいきクラブ主催  
益田市健康増進課 いきいき百歳体操  
11日(金)・山の日  
14日(日)・物故者供養・盆踊り(主催:自治組織)

お悔やみ  
上城九郎 豊田 薫 様  
5月25日 享年85歳  
本郷中 米元 善彌 様  
7月15日 享年84歳  
謹んでお悔やみ申し上げます

8月の診療予定

3日	村野医院
10日	林医院
17日	林医院
24日	すみかわクリニック
31日	すみかわクリニック

診療時間  
13:30~

### 満開間近！美濃のひまわり



美濃のひまわりの満開が近づいています♪  
どこでもドアも設置予定です！ぜひ足を運んでみてください！

### 美濃地区のパワースポット



美濃八幡宮 第25弾  
今回の花手水は、夏らしく涼しげな色の花が生けてありました(^\_^)

### 地域愛に感謝！



公民館内が明るく華やかに彩られました。ありがとうございました。公民館にいつも綺麗な花が飾られ癒されます。