



美濃はつらつ通信

美濃公民館 美濃地町イ146 ☎29-0031 (FAX兼)

世帯数 138 世帯
人口 283 人
男 132 人
女 151 人
高齢化率 55.5
(6月末現在)



地域を美しく 環境整備

美濃連合自治会主催で、令和6年度第1回環境整備が7月14日朝7時から行われました。当日はあいにくの雨でしたが、奉仕作業に地区民の方30名が参加され、グラウンドや公民館周辺、などの草刈りや草取りに汗を流し、約2時間程かけて整備しました。雨の中での蒸し暑い時期の作業、お疲れ様でした。

「物忘れに負けない脳を作る」

6月28日、25人が参加して第1回美濃地区健康教室(西坂幸信会長)が行われました。リハビリテーションカレッジ島根から言語聴覚士の青木耕さんによる「物忘れに負けない脳を作る～認知症予防について～」のご講演をいただきました。所々にクイズを交えながら、認知症を予防するための理想的な生活の仕方を話され具体的にどんなことをするといったかを教えていただきました。学びながらも、頭で考えたり笑いがあつたりと参加されたみなさんは終始笑顔で楽しんでいる様子でした。

認知症を予防するのにやってみるといいこと



講師：青木 耕さん



- 1.家から出て歩くこと(800歩目安)
- 2.「しりとり」などで脳の活性化
- 3.太陽の日に当たる
- 4.色んな人と「交流をしたり、話をしたり」「笑う」
- 5.おでかけをするなら「初めての場所へ」
- 6.昼寝をする(30分以内)
- 7.料理をしてバランスのいい食事をする
- 8.日記を翌日に思い出しながらつける

地域愛に感謝

青木誠二さんよりごどもの絵本全29冊を美濃公民館に寄贈いただきました。ありがとうございます。美濃公民館では本の貸し出しもおこなっております。ぜひ足を運んでみてください。



学校行事



美濃地区からは、青木誠二さん、島田正樹さん、永尾和久さんが参加していただきました。

対話+(旧益田版カトリック) 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7月5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。

今年も開花!! 美濃の花ヒマワリ



5月初旬、自治組織による土づくり(休耕地約80畝)から始まった“美濃の花ヒマワリ”が順調に育ち、開花しました。地域の人たちの熱い思いに応えるようにいきいきと育っています!

美濃地区 とくし丸

日時 毎週月曜日 16:30 前後

場所 本郷下 島田さん宅前

問い合わせ 美濃地区社協会長 豊田 良久さん

移動販売車の「とくし丸」が美濃地区にも来ています。毎週月曜日に販売をしに来ていますので、ぜひ皆さん足を運んでみてください。

みのっこ★おかし作り★



6月29日に小学生(中学生1名参加)を対象におかし作りをおこないました。今回は「もちもちドーナツ」と「白玉フルーツポンチ」を、美濃地区食生活改善推進員のみなさんにご協力いただいて作りました。この活動は、公民館に遊びに来てくれる子どもたちから「お菓子を作って地域の人と食べたい」という思いから企画がされました。当日は地域の方にも4名参加していただき、子どもたちからは「自分たちが作りたいものを考えたり、必要なものを考えてから今日お菓子を作るのが楽しかった」と感想を伝えてくれました。

水分補給をしっかりとしよう



梅雨明けになり、暑さがどんどん増しています。家の中においても脱水症状や熱中症になります。暑さに我慢せず冷房を入れ、水分補給はこまめにしましょう。

お悔やみ 上城九郎 豊田 真 様 (7月21日 享年69歳) 謹んでお悔やみ申し上げます。

お礼 美濃地区社会福祉協議会に對しまして 上城九郎 豊田 志保 様 寄附をいただきました厚くお礼申し上げます。

お礼 上城九郎 豊田 志保 様

益行事 14日(日)・物故者供養(主催:自治組織)

12日(木)・山の日

2日(金)・こども向けピー玉アート 有田下講堂

1日(木)・こども向けピー玉アート 美濃公民館

8月の主な行事

8月の診察予定	
木曜日	1日 村野医院
	8日 林 医院
	15日 休診
	22日 なかしまクリニック
	29日 すみかわクリニック

診療時間 13:30~