

掛合自治振興会だより

令和4年
6月号
第147号



発行元：掛合自治振興会 島根県雲南市掛合町掛合 2151-1 TEL/FAX：(0854)62-0189 MAIL：kakeya-c@i-yume.ne.jp



令和4年度 第一回福祉部研修会

5月20日(金)雲南市社会福祉協議会掛合支所の田中主幹を講師にお招きし、今年度第一回目の福祉研修会を開催しました。

まず始めに田中主幹から自治会福祉委員の役割を説明いただき、その後事業内容の確認をしました。

今回の研修会の中で、福祉部員と出席頂いた民生委員さんと連絡先を交換することが出来ました。各福祉部員の地域見守りが民生委員さんと繋がっていけると良いと思います。

だんの 住み慣れた地域と住まいで営まれる日々のくらし

らしの

あわせ 自分が願うくらしを自分の意思で
求めていけること
それができる安心な状態

し 皆様のご協力をいただきながら
ふ る ある掛合を目指し

活動していきます。



【にこにこサロン開催】

6月2日(木)に初めてのにこにこサロンを開催しました。

4名の方に来ていただきました。

まあ、楽しい会話がポンポン
弾み、サロンの名前とのおりに
にこにこ笑顔が溢れました。

次回より脳トレなども取り入れながら、楽しく過ごしたいと思
います。

気軽にお越しください。皆様
の参加をお待ちしています。

【出前サロン開催】

6月10日(金)に初めての出前サロンをまめなかセンターで開催しました。

今回は残念ながら参加の方はおられませんでしたが、次回のまめなかセンター開催は8月で、保健師さんによる骨密度計測があります。(7月は掛合の里で開催します)

お誘いあわせてお出かけください。



【掛合自治振興会（掛合交流センター）の公式ラインアカウントができました】

今月より掛合自治振興会（掛合交流センター）の公式ライン

アカウントの運用を開始しました。

行事や日々のお知らせ等を幅広く

配信していきます。

下のQRコードを読み込んで頂き、
友達追加＆フォローをお願いします。



5/25 チャレンジデー

5月25日(水)、雲南市体育協会掛合支部(支部長:渡辺重光)の主催で、また雲南市スポーツ推進委員の協力を得てウォーキング大会が開催されました。この行事は、毎年5月の第4水曜日に行っている「雲南市チャレンジデー」に合わせて開催しています。

開会式には、チャレンジマンも急遽駆けつけて参加者へエールを送られたところです。

今年の軽スポーツ内容はウォーキングを実施し、掛合交流センターを出発して掛合中学校前を通り、緑ヶ丘自治会を経由し郡集会所前を折り返して帰ってくるというルートです。

夕方前に降雨があった影響で少し蒸し暑い天候ではありましたが、約50人の参加者は各自のペースで歩いて全員がゴールし、参加景品を手にして帰路についたところです。

皆様も普段からの運動を心掛けて健康に留意しましょう。



6/19 小さな町の映画館

6月19日(日)、今年度第1回目の『小さな町の映画館』を開催しました。今回は午前は『名探偵コナン劇場版 紺色の弾丸』、午後は『男はつらいよ』を上映し、合計25名の方に見に来ていただきました。

今年度は9月と11月にも開催予定にしています。皆さまの見たい映画を選んで上映しようと思っていますので、ご都合がつけばお越しください。もしリクエストがあれば、ぜひお聞かせください。



5/22 ソフトボール大会

5月22日(日)晴天の中、何年かぶりに親睦ソフトボール大会を開催しました。

今回は準備不足もあり、参加者が21名と少なかったですが、老若男女が集まり、笑顔が溢れる和気あいあいの雰囲気で開催出来ました。

高校生の参加もありましたが、高校生にはホームランは出ず、昔取った杵柄ではありませんが、大人がパワーを見せつけ5本もホームランが出たようです。

これから体育部もコロナの状況を見ながら、事業を再開していきたいと思います。



6/11 笹巻き作り

6月11日(土)、3年ぶりに『笹巻き作り』を開催しました。小学生以下15人、大人10人、合計25人が参加され、賑やかに行いました。

参加者は5班に分かれ、笹巻き作りの上手な地域の方に教えてもらいながら、子どもも大人も一緒にになってこねたり巻いたり一生懸命頑張って1人3個巻きました。

参加された方からは、『楽しかった～！』『難しかった』など沢山の感想が聞かれました。

今年はコロナ感染予防のため会食はしませんでしたが、きっと帰ってから話をしながら美味しく食べられた事でしょう。

早く出来立てが一緒に食べられるようになるといいですね。



本当に認知症？

認知症を考える上でまず大切なのは、認知機能低下の原因で改善することができる要因を探し、対応することです。大きく、栄養不足の問題、怪我による問題、精神的な落ち込みの問題があります。

・栄養不足の問題

認知機能低下を起こす栄養の問題として、ビタミンB1摂取不足があります。雲南市立病院で行った研究で、多くの高齢入院患者さんのビタミンB1が欠乏していることがわかっています。ビタミンB1の欠乏は認知機能を低下させることができますので、意識的にビタミンB1を取るように心がけてください。

・怪我による問題

頭部をぶつけた後に急激に認知機能が低下したという症状で診療所や病院の外来を受診される方がおられます。実は頭を軽くぶつけるだけで、頭の中に出血することがあります。普通はすぐに止血されるのですが、中には慢性硬膜下出血という病気を発症している方がおり、認知機能の低下につながります。最近頭を打って、なんとなくおかしいなという方がいましたら、できるだけ早く病院受診していただくことで治療が可能です。

・精神的落ち込み

このコロナ禍で増えているのが、地域に集まる頻度の減った高齢者の方々のうつ症状です。うつ症状は表面的に認知機能を低下させることがわかっており、見た目は認知症に見えることがあります。うつ症状は治療可能なことが多いですので、是非早めに診療所や病院にお問合せください。

認知症の予防は？

実は、認知症の35%は予防可能だと言われています。予防可能な要因として、

① 難聴 ②学習不足 ③喫煙 ④うつ病 ⑤運動不足 ⑥孤独 があります。

地域の中で集まり、運動したり対話する機会の増加が地域での認知症予防に最も大切だと感じております。

引き続き、地域の皆様との対話の機会をいただきながら、診療所の質の向上に努めていきたいと思います。

天ちゃんの防災教室

気象で変わらる生活の変化



気温の変化は消費者の動向

かなり以前の調査から知られている事ですが、人の暮らしは気温に対し敏感に変化します。(1982年頃の調査)

- ・11月に記録的に暖かったので、消費者は冬物の買い控える
 - ・次の年の3月は寒かったために春物に関心が集まらなかった
 - ・4月は一転して異常な程暖かくなり初夏の衣料を中心に身の回りの品物がよく売れた
 - ・5月にはビール、水着からクーラーに至るまで消費者の購買意欲がそれぞれに活況を呈した
- この様に、気象条件は消費者に購買意欲を起こさせたり、低下させたりする大きな要因に成っています。
- 例えば、
- ・夏物衣料は7月～8月の気温より5月～6月の気温に左右され、この間の気温が高いほどよく売れる
 - ・冬物は9月～11月の気温に敏感で、これらの月平均気温が1度低いと衣料の消費支出は1.35倍に増える
 - ・意外に12～1月の気温にはあまり左右されない
 - ・気温による売れ行きは商品によって異なる

このような特徴が出たのは、この年の顕著な気温の特徴にあったようです。

おおよその目安となる気温と売れる商品は次の通りです。

10°C	防寒衣料、ひざかけ	24°C	水着、冷房機の使用が増える
15°C	長袖ブラウス、ガウン、鍋料理 ※人の動きのある時間に雨が降るとデパートの人出は15%減る	25°C	清涼飲料水、冷や麦、水ようかん
18°C	ガラス食器	26°C	はえ、蚊取り殺虫剤
19°C	半袖シャツ	27°C	スイカ、アイスクリーム
20°C	エアコン、夏用掛け布団、すだれ	28°C	日焼け止めクリーム ウナギのかば焼き ※ここから1°C上がるごとに1日でビール会社大手4社で920万本の大瓶ビールが多く売れる
21°C	ポロシャツ	29°C	パラソル
22°C	甚平、ゆかた	30°C	かき氷



交流センター



カレンダー



7月

日	曜	市・振興会関係	教室・サークル	日	曜	市・振興会関係	教室・サークル
1	金		・手芸クラブ ・そろばん	17	日		
2	土			18	月	・海の日	
3	日		・さつきコーラス ・ひばり会発表会	19	火		・ケアピラティス ・やっちゃんサロン ・そろばん
4	月			20	水	・行政相談 ・室内運動教室 ・結核肺がん検診	・いきいきサロンコスモス ・さざんかの会
5	火		・ケアピラティス ・ひまわり教室 ・そろばん	21	木	・にこにこサロン	・コールヨリージョ
6	水		・いきいきサロンコスモス ・さざんかの会	22	金		・そろばん
7	木	・にこにこサロン	・コールヨリージョ	23	土		・トールペイント
8	金	・出前サロン (掛合の里)	・切り絵同好会 ・そろばん	24	日		
9	土			25	月		
10	日	・参議院議員選挙		26	火	・自主学習教室	・ケアピラティス ・ひばり会 ・そろばん
11	月			27	水	・いきいきサロン	・なのはな会
12	火	・筆ペン教室(夜)	・ケアピラティス ・ひばり会 ・そろばん	28	木	・自主学習教室 ・筆ペン教室(昼)	・さわやかクラブ ・コールヨリージョ
13	水	・いきいきサロン	・なのはな会	29	金	・自主学習教室	・そろばん
14	木		・コールヨリージョ	30	土		
15	金		・手芸クラブ ・そろばん	31	日		
16	土			※ ■ は休館日です。 予定は変更されることがあります。			

陽だまり館から

おしゃせ

故白築純さんのエッセイを
夫の白築賢一様より、陽だ
まり館にご寄贈いただきま
した。

雲南を愛し、掛合を愛した純さんの人柄や生
き方などが詰まっていて、純さんをすぐそば
に感じることができる作品です。

ぜひ、読んでみませんか。

※貸出中の場合があります。あらかじめ
ご了承ください。



《春季環境美化活動》 環境生活部

6月12日(日)天候は曇りの中環境美化活動を行いました。雨の心配も少しありましたが、作業中は降る事はなく快適な温度の中での作業となりました。

上・佐中・下地区に分かれ草刈りを行いました。生い茂った草が無くなりとても綺麗になったと思います。

温度がそこまで高くはなかったとはいえ、草を刈るのも

寄せるのも楽な作業で

はなかつたと思います。

ご協力してくださった

皆様には大変感謝致し

ます。

部員はその後道路河

川愛護作業として、宗

圓寺から忠靈塔の草刈



りを行いました。続けての作業、大変お疲れ様でした。