



新年

あけまして
おめでとう
ございます

皆様には健やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。
また、掛合自治振興会に對しまして、温かいご理解とご支援を
頂きました事にお礼申し上げます。

昨年もまた、新型コロナウイルス感染症に振り回された一年と
なつてしまいました。役員の改選の年でもあり、総会を開催し皆
様方から生の声をお聞きし、事業を実施したいところでしたが
4月に入り掛合でも感染拡大が懸念され、やむなく書面決議
とさせて頂きました事は残念でした。

そうした中でも5月・10月の烏帽子岩登山では掛合の自然
の再発見、夏休み自主学習教室、かけや健康福祉まつりやクリス
マスマルシェでは、コロナ禍で心が沈みがちな日々には笑いと楽しい時
間を過ごして頂きました。

また、7月には塩ヶ平温泉(まめなかセンター)の入湯者が10
万人に達成した事は、喜ばしい出来事でした。

本年は卯年、「うさぎ」は穏やかで温厚な性質から、「家内安
全」。また、飛躍する姿から「飛躍」、「向上」を象徴するものとし
て親しまれています。また、新しいことに挑戦するのに良い年とさ
れています。

まだまだ新型コロナウイルス感染症の心配はありますが、今出
来る事・なくてはならない事(防災・福祉等)を役員だけではな
く、掛合自治振興会の会員の皆様と一緒に考え、卯年にあやか
り「飛躍」「向上」の年にしていきましよう。

掛合自治振興会

会長 松村浩香

毎年恒例！

第47回掛合町元旦マラソン

令和5年元旦、毎年恒例の掛合町元旦マラソンが行
われました。雲南市体育協会掛合支部(支部長 渡辺
重光)の主催で47回目の開催となりました。

コースはすっかりお馴染みとなっていますが、掛合
交流センター前をスタートしてゴールの挟長神社ま
で約3キロと約1キロのコースを選択して走ります。
この日は例年にないくらいの穏やかな天候に恵ま
れ、絶好の日和の中を約60人の参加者がそれぞれの
ペースで駆け抜けました。

ゴールの挟長神社では全員の到着を待つて揃って
参拝しました。

近年、コロナの影響もあるのかもしれませんが、参
加者が少し減少傾向となっています。来年も開催され
ると思いますので、皆様の参加をお待ちしています。



3年ぶりに開催！

令和5年 雲南市掛合町新年賀会

1月5日午後3時30分より、掛合地域自主組織連絡会議主催による掛合町新年賀会が、感染対策をして開催されました。

掛合太鼓保存会代表松下周二様による『初っ切り太鼓』で開会し、掛合地域自主組織連絡会議会長のあいさつ、来賓あいさつとして石飛厚志雲南市長様、島根県議会議員山根成二様、雲南市議会議長矢壁正弘様、元参議院議員景山俊太郎様よりご挨拶を頂きました。掛合町には「掛合太鼓」をはじめ「松笠歌舞伎」、「はやしこ」など伝統文化を継承している事に皆様からお褒めの言葉を頂き、掛合にある古き良い物は継承し、新しい事にも挑戦しなくてはと感じました。

参加者での歓談の後、アトラクションとして掛合太鼓保存会の精鋭5名による本年初打ちで会場は大いに盛り上がり、「雲南市の歌」を参加者全員で歌い上げ、本年の千支の「卯」のよう掛合地域自主組織が「飛躍」出来る事を祈念し、雲南市商工会掛合支部長松下様の「いやさか」で会を締めくくって頂きました。



雲南市消防団出初め式

雲南市消防団掛合方面隊

令和5年1月8日、アスパルにて雲南市消防団の出初式が3年ぶりに行われました。コロナ対策として参加人数を制限しての開催でしたが、天候にも恵まれ無事に開催することができました。

式典後には雲南警察署前の河川敷にて一斉放水も行われ、その後に掛合方面隊では各地区で一斉放水を行いました。

消防団では団員の確保等、諸問題に対応しながらですが、地域の安心安全のため今年も活動していきますので、皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



今年も描いていただきました！



今年の干支の兎の絵を、多根の小澤千恵子さんに描いていただきました。

おめでたい富士山と日の出をバックに、3匹の兎が可愛らしく描かれています。

クレヨンで描かれた優しく素敵な絵に、センター職員も癒されています。

掛合交流センターの廊下に貼らせていただいていますので、近くに来られた際には是非ご覧ください。

小澤さん、毎年ありがとうございます。

掛診だより 第24回

「冬のしびれと運動不足」

雲南市立病院 太田 龍一

今回のテーマは「**しびれと運動の関係**」です。

冬になると、手足の痺れが強くなっている方はいらっしゃるでしょうか？

寒くなると手足の血管が収縮し、血流が低下します。そうすると、手足の神経にいく血流が低下し神経障害を起こすことがあります。その結果、手足の痺れが強くなる事があります。

さらに寒いと運動量が低下してしまいます。運動量が低下すると、筋肉が落ちてしまいます。手足の筋肉量が落ちると、手足の血流量は落ちてしまいます。そうすると、寒さ以上に手足の血流が落ちて、しびれ症状がどんどん悪くなります。

冬の痺れ症状の解決方法は、

「**暖かくしながらしっかりいつもの動きを続けること、運動をすること**」です。

痺れがある方や冷え性の方は特に寒くなっても、できるだけ体を動かして四肢の血流を保ち、痺れ症状を改善させたいですね。

運動はいろいろな体の症状を徐々に改善しますので、続けてくださいね。

寒い日が続きますが、活動量を減らさずに毎日をコツコツ送っていきましょう！





交流センター2カレンダー



日	曜	行 事	教室・サークル	日	曜	行 事	教室・サークル
1	水		・いきいきサロンコスモス ・さざんかの会	17	金	・税務相談	・手芸クラブ ・そろばん教室
2	木	・にこにこサロン	・コールヨリージョ	18	土		・トールペイント
3	金		・手芸クラブ ・そろばん教室	19	日		
4	土			20	月	・税務相談	
5	日			21	火		・ケアピラティス ・やっちゃんサロン ・そろばん教室
6	月			22	水	・いきいきサロン	・なのはな会
7	火		・ケアピラティス ・ひまわり教室 ・そろばん教室	23	木	・天皇誕生日	
8	水	・いきいきサロン	・なのはな会	24	金		・そろばん教室
9	木		・コールヨリージョ	25	土	・掛合トランプ教室	
10	金	・出前サロン (まめなかセンター)	・切り絵同好会 ・そろばん教室	26	日		
11	土			27	月		
12	日			28	火		・ケアピラティス ・ひばり会 ・そろばん教室
13	月						
14	火		・ケアピラティス ・ひばり会 ・そろばん教室				
15	水	・行政相談	・いきいきサロンコスモス ・室内運動教室 ・さざんかの会				
16	木	・にこにこサロン ・税務相談	・コールヨリージョ	※  は休館日です。 予定は変更されることがあります。			

予告

大人も子どもも一緒に！

掛合トランプ教室

2月25日(土)開催決定！

※詳しくは自治会回覧をご覧ください！

子どもたちと一緒に掛合トランプをして下さる
地域の方を

大募集!!

◆お問合せ◆掛合交流センターまで (62-0189)

