



## 楽しかった第35回掛合地区体育大会 優勝は掛合上地区・準優勝は佐中地区

前日からの雨も上がり、掛合地区体育大会を10月1日に掛合中学校で石飛市長、渡辺雲南市スポーツ協会会長をお招きして、約200名の参加者で6年ぶりに開催しました。

ゲートボールリレーやボーリングリレーでは70歳前後の方に昔取った腕を嬉しそうに見せていただき、玉入れ競争・アットホームリレー・おやつとりではお子さんを笑顔で写真を撮られる方が沢山みられました。

またアツアツ早飲み食いリレーでは、ノンアルコールビールを石飛市長に一生懸命飲んでいただきました。

終盤の綱引きでは息詰まる戦いが続き、僅差で迎えた最終種目の総合力リレーでは、掛合上地区が胸の差で優勝されました。

総合部門では優勝が掛合上地区となりましたが、3位までわずか20点の僅差になりました。

参加された方からは、『疲れたけど楽しかったね』『やっぱりみんなで集まるのはいいね』など嬉しい声が聞かれました。

参加された方が誰も怪我することなく終了し、また皆さまのご協力で、楽しく選手選考、会場準備、大会の運営が出来ましたことにお礼を申し上げます。



## 第2回 福祉部研修会開催

9月22日(金)に福祉部研修会を行いました。

初めに事業の振り返りで「まめなかね訪問」の意見交換会を行いました。『顔を覚えてもらえた』『入院しておられることを知らずに訪問した』『日中独居の方が多』等課題点も見つかりました。

「健康ウォーキング」は参加人数が少なかったため中止になりましたが、事業の再検討が必要だとの意見も出ました。

次に、民生委員さんの担当地域ごとで「日中独居の方の見守り」をどうするかについて話し合いました。『各自治会での普段からの声掛けや見守り』が必要だとの声が多くあがりました。

11月5日(日)に開催する「かけや健康・福祉まつり」については、開催時間や4年振りの食事提供、開催内容等多くの意見をいただき、参加募集チラシの各戸配布、送迎タクシーやページング放送の利用など、多くの方に参加していただけるように準備を進めています。

当日は福祉部員一同、たくさんの方のご参加をお待ちしております。





## 《秋季環境美化活動》



十月十五日（日）、前夜に降った雨で道路や草木が濡れていて、大分冷えこんできた秋の早朝に、各自治会から集まっていたいただき、各地区にて除草作業を行いました。雨の気配もなく気温も高くない、すごく作業しやすい天候でした。

今回、佐中地区では旧小学校の解体作業に伴い作業中止という措置になってしまいました。美化活動などでの出会いや繋がりは、とても大事だと思いますので、次回までに対策をとり再開したいと思っています。

美化活動のあと部員のみで、宗圓寺〜忠霊塔の道路除草作業をしました。

休日の早朝より参加していただいた皆様お疲れ様でした。これからも皆さんの多数の参加とご協力をお願い致します。



## Kakeya Illuminathon

# かけイルミ

2 0 2 3

～掛け合う想いに燈を灯す～

11月25日（土）から今年も「**かけイルミ 2023**」を開催します。

道の駅掛合の里緑地公園にて、12月27日（水）まで毎日点灯します。

今年もたくさんの方にご協力いただいた大型灯籠は、想いのつまった保育所児の絵や短歌、ちぎり絵や切り絵などの「アートイルミネーション」に、地元掛合分校生には、恒例になった「モチーフィルミネーション」を作製いただきます。

メイン通路はLEDライトを増やし、木橋を今年はブラックライトで点灯します。

華やかなLEDライトとブラックライトの幻想的な雰囲気を融合させたイルミネーションは、かけイルミならではのです。

会場内では、今年は光るクリスマスツリーにハートのモニュメントを飾っていただく来場者参加型のイルミネーション（Wish Tree）やトイカプセルの販売、掛合の里お買物券が抽選で当たるアンケートも実施予定です。

詳細はかけイルミ会場内掲示板でご案内します。

また今年も11月25日（土）に点灯カウントダウンイベント、12月16日（土）にはイルミ de マルシェという新しいイベントも企画しています。ご家族、お友達、お誘いあわせて、沢山の皆様にご来場いただきたいと思います。

11/25(土)

**点灯カウントダウン（17：25～カウントダウン開始）**

◆ワークショップ（16：00～ 交流の館内にて開催）

蜜蝋キャンドル&光るブレスレット作り



◆飲食ブース（16：00～ 緑地公園内 東屋前）

※詳しくは回覧をご覧ください



12/16(土)

**イルミ de マルシェ**

◆室内イベント（16：00～ 交流の館内にて開催）

読み聞かせ、コーラス、バンド、朗読劇など

◆飲食ブースもあるよ！！

◆サンタクロースからプレゼントをもらおう！

※詳しくは回覧をご覧ください



おいらせ

## 第3回 小さな町の映画館

令和5年 11月19日(日)

家族、夫婦、友達と充実した時間を過ごしませんか？

◆ 午前の部 (10:00～) : ミニオンズフィーバー

◆ 午後の部 (13:30～) : 釣りバカ日誌スペシャル

※島根県出雲市が舞台

◆ 料 金 : 100円 (ドリンク代)

※詳しくは回覧又は告知放送でご確認ください！



おまちしています

## 掛診だより 第33回

### 「骨粗鬆症」

雲南市立病院 田中 悠大

今回のテーマは「骨粗鬆症」です。

骨粗鬆症は骨の強さに関わる一般的な病気ですが、特に高齢化社会では過小評価されがちです。

骨粗鬆症とは、骨が弱くなり、骨折しやすくなる骨の病気です。

時間の経過とともに、骨は密度を失い、もろくなり、特に腰、背骨、手首の骨折のリスクが高まります。

骨粗鬆症は誰にでも起こる可能性があります。高齢者、特に女性に最も多く見られます。

更年期や加齢によるホルモンの変化が発症の一因となり、

加えて家族歴、低体重、特定の薬剤などがリスクを高めます。

骨粗鬆症の治療として、まずは生活習慣の改善が重要です。カルシウムとビタミンDを多く含むバランスの取れた食事と、ウォーキングなどの体重を支える運動を定期的に行うことが勧められています。

次に薬物療法があり、骨量の減少を遅らせる薬を処方することもあります。また、生活環境の見直しやバランス訓練など、転倒を予防するための対策を講じることも重要です。

骨粗鬆症は、検査をしなければ骨折が起こるまで気づかれないことが多いです。一度骨折すると、それに伴う痛みや生活制限が出てしまうため、その前に早期発見・早期介入することが重要です。

丈夫な骨は、健康で活動的な生活の基盤であることを覚えておいてください。

一層寒さが増してきております。体調にお気をつけてお過ごしください！







# 交流センター 11月カレンダー



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		・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	・文化の日		19	日	・小さな町の映画館	
4	土			20	月		
5	日	・かけや健康福祉まつり		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	・勤労感謝の日	・コールヨリージョ
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	・かけイルミ 2023 点灯カウントダウン	・文化協会文化祭
10	金	・行政相談	・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			29	水		
14	火		・ケアピラティス ・ひばり会 ・そろばん教室	30	木		・コールヨリージョ
15	水	・健口教室	・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	・さわやかクラブ ・コールヨリージョ	※ <span style="background-color: #f9cb9c; border: 1px solid black; padding: 2px;">  </span> は休館日です。 予定は変更されることがあります。			



## 陽だまり館通信



11月の出張ライブラリーのテーマは「秋に読みたい本 20冊」part②です。

秋の夜長に読む小説や、秋の食べ物などの実用書、子供向けに図鑑などをお借りする予定です。

ゆっくりと読書の時間に浸ったり、家族で本を楽しんだり、さまざまな形で「読書の秋」として本に触れていただけると嬉しいです。

こんな本が読みたい！などのリクエストがあれば、お気軽に職員までお声がけください。

たくさんの方のご来館をお待ちしています。



陽だまり館（掛合交流センター内図書室）  
水木土曜）8：30～17：00  
火金）8：30～18：00

