

# 掛合自治振興会だより

令和6年  
8月号  
第171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



## 涼しい環境で自主学習教室開催

今年も「夏休み自主学習教室」を開催しました。

今年は小学生が延べ77人、中学生が延べ15人と参加人数は昨年より中学生がかなり減りましたが、やる気のある児童・生徒が参加してもらえて大変うれしく思います。

夏休みのこの時期、冷房の効いた環境で、友達の勉強する姿をみて刺激を受け、課題や進学に向け頑張つてもらうために開催している事業です。大學生に来てもらい、分からないところを教えています。今回は5人の大学生にお願いしました。

今年は小学校のプール開放が無く、小学生の来る便と中学生の帰る便を自主組織として負担をしました。またタブレットの使用が必須との事なので、Wi-Fi環境も特別に整備しました。

近年、夏休みの課題も個人へのタブレットの貸与によって個別に課題回答をして、答えや解説も分かるようになっているようですが、分かっていないような誤認が生まれるのではないかと危惧しています。ちなみに読書感想文もタブレットでの提出だそうです。時代はデジタルに変わりました。

講師兼見守りの大学生から、分からぬ問題に対する考え方のヒントを直接に聞いたり、一緒に考える時間がいかに良いかを体験できるチャンスなので、もつと多く参加してもらいたかったと感じています。

来年は、ぜひお子さんの背中を押してあげてください。



## 夏のまめなかね訪問をしました！

毎年、夏と冬に75歳以上の一人暮らしの方とご夫婦だけで暮らしておられるお宅へ、自治会福祉部員さんの担当挨拶と季節の健康管理の啓発を併せて訪問しています。

今年の夏のまめなかね訪問は、7月6日から13日の期間で行いました。

その時に、体調はどうか、困りごとがないかなど確認しながら回っていました。自治会福祉部員さんから、熱中症予防として飲料と塩べつこう飴、「熱中症予防啓発」のチラシをお渡しました。

だが、訪問先の皆さんはお元気で、今回の訪問や配布物を大変喜んで頂きました。まだまだ暑い日が続くようですので、お元気でお過ごしいただけるとうれしいです。今後も見守りを続けていきたいと思います。

（文責..福祉部）



大志戸自治会の藤原さんご夫婦  
チラシを読んでくださいました！

七月二十八日の早朝より「石碑・日倉城址駐車場周り」の除草作業をしました。朝早くの作業でしたが、すでに陽が射していて、少し動くと汗が流れてきました。

この活動は部員さんだけでの作業だったのでは、連日の晴天でよく育った草などを刈り取るのは大変だったと思います。多用の時期だとは思いますが、活動にご参加いただきありがとうございました。

まだ今年度いくつか活動が残っています。部員さんも地域の方々にもご理解とご協力をお願いします。

これから色々な所で除草作業が増えてきます。年々最高気温が高くなっているので、熱中症などに気を付けて過ごしていきましょう。

(文責:環境生活部)

## ★最近の交流センターサロン★

【にこにこサロン】※毎月第1・第3木曜日開催



7月:七夕飾り作成

8月:幸雲南体操の体験

【いきいきサロン】※毎月第2・第4木曜日開催



5月:じゃんけんペタンコ

8月:将棋

交流センターサロンでは、季節のイベントや脳トレ、運動レクレーションなどを主に行っていきます。

その他にも、雲南市の保健師さんに来ていただいて血圧のお話をしてもらったり、幸雲南体操の体験会も行いました。

いきいきサロンとにこにこサロンの合同サロンとして、笹巻きづくりもしました。

今後は、調理実習や雲南市の出前講座、みそ作りも予定しております。

両サロンとも、申し込みは不要ですので、ご友人同士お誘いあわせお越しください。

参加費は100円です。(内容によっては別途料金をいただく場合もあります)

※開催日については中止の場合もありますので、広報紙の最終面のカレンダーにてご確認ください。

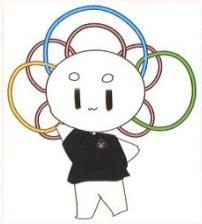


中学生による町おこしイベント

『つながる掛合の輪! ~地元に伝える“だんだんね”!』

9月21日(土) 10:00~15:00

●場所:掛合交流センター



イベントキャラクター  
『アノ』

★ステージイベント (三刀屋高校ダンス部、bingo大会など)

★展示コーナー

★中学生の販売

★スタンプラリー

★飲食等の出店

★中学生による委託販売

2024年9月21日(土) 10:00~15:00

掛合交流センター

中学生の販売

すだちジュース

木工製品

藍染め製品

etc. 展示

コーナー

中学生による町おこしイベント  
『だんだんね』

つながる  
掛合の輪!

~地元に伝える  
“だんだんね”!

スタンプラリー

限定30個! プレゼントあります!

アノー

イベントの詳しい情報は  
アノー



おじらせ

## ～ 第2回 小さな町の映画館 ～

9月22日(日)



◆ 午前の部(10:00~): 親子・子ども向け

『しん次元! クレヨンしんちゃん THA MOVIE

超能力大決戦 とべとべ手巻き寿司』(95分)

◆ 午後の部(13:30~): 大人向け

『砂の器』(143分) ※少し長めです

出演: 丹波哲郎、加藤剛、森田健作、島田陽子 他

◆ 料金: 100円(ドリンク代)



大きなスクリーンで映画を楽しみませんか? お誘いあわせお越しください! お待ちしています!

### 掛診だより 第41回

#### 「家庭血圧の測定」

雲南市立病院

地域ケア科 田中 悠大

今回は「高血圧」、特に「家庭血圧の測定」についてです。

高血圧は非常にありふれており、症状が現れにくいままで進行し、心臓病や脳卒中などの動脈硬化リスクを高める病気です。

まず診断基準について、診察室での血圧が 140/90mmHg 以上、または家庭での血圧が 135/85mmHg 以上で

あれば高血圧と診断されます。家庭血圧は、自宅でリラックスした状態で測定するため、より実際の生活に近い血圧値を反映します。

逆に診察室では緊張などもあり普段より高めに値が出やすいです。そのため、診断・治療においては家庭での血圧測定が非常に重要です。



家庭血圧の測定にはいくつかのポイントがあります。まず、毎朝起床後 1 時間以内、食事や内服する前に、排尿を済ませ、測定前に数分ゆっくりしてリラックスした状態で測定してください。早朝は血圧が最も高くなる時間帯であり、これを把握することが重要です。また、夜寝る前の測定も有用です。夜間の血圧は、安静時の血圧として日中の活動による影響を取り除いた状態を反映し、これも重要な情報となります。さらに、日によっても血圧が上下しやすいので、特に高血圧と診断されている方は毎日の測定を行いましょう。

高血圧と診断された場合、併存する病気や年齢に応じて目標血圧が異なることも知っておきましょう。例えば、糖尿病や慢性腎臓病を患っている方の場合、血圧の目標値はより低く設定されることがあります。また、75 歳以上の方では、過度な血圧低下を避けるため、目標値が少し高めに設定されることもあります。具体的には、糖尿病患者や慢性腎臓病患者では 130/80mmHg 未満、高齢者では 140/90mmHg 程度が目標とされることが多いです。

適切な血圧測定を続けることが、高血圧の早期発見と、診断後の適切な診療に欠かせません。今回の寄稿が、皆さんの健康管理に役立つことを願っています。

猛暑が続きますが、体調の変化にお気をつけてお過ごしください。



# 交流センター 9月 カレンダー

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	日			17	火	・健康診断	
2	月			18	水	・健康診断	
3	火		・ケアピラティス ・ひまわり教室 ・そろばん教室	19	木	・にこにこサロン	・コールヨリージョ
4	水	・室内運動教室	・いきいきサロンコスモス	20	金	夏野菜を使った調理実習をします！	・手芸クラブ ・そろばん教室
5	木	・にこにこサロン	・コールヨリージョ	21	土	・掛け中学校 「掛け町おこし大作戦」	
6	金	・行政相談	・手芸クラブ ・そろばん教室	22	日	・秋分の日 ・小さな町の映画館	
7	土			23	月	・振替休日	
8	日			24	火		・ケアピラティス ・ひばり会 ・そろばん教室
9	月			25	水	・筆ペン教室（昼）	・なのはな会
10	火	・筆ペン教室（夜）	・ケアピラティス ・ひばり会 ・そろばん教室	26	木	・いきいきサロン	・さわやかクラブ ・コールヨリージョ
11	水		・なのはな会	27	金		・そろばん教室
12	木	・いきいきサロン	・コールヨリージョ	28	土	・男の料理教室	
13	金	懐かしの映画鑑賞をします！	・切り絵同好会 ・そろばん教室	29	日		
14	土		・トールペイント	30	月		
15	日	・初めての草刈り体験					
16	月	・敬老の日				※ 橙色は休館日です。 予定は変更されることがあります。	

★地域の話題★

7月27日（土）俳句の種を蒔く会「ふらここ」を開催しました！

俳句のおもしろさを広め、俳句好きを増やそうという目的の会で、主催は全国レベルの句会で度々の受賞経験を誇る、中佐中出身の朽谷治さん（江津市在住）。参加者は11名（小中学生各1名）で、朽谷さんのわかりやすい指導と、小学生の天真爛漫さや中学生の爽やかさも一助となり、終始笑顔と笑い声の絶えない楽しい時間となりました。

5分で一句を詠む裏技を伝授され、皆が頭を抱えながらも作句に挑み、その後、作者名を伏せたそれぞれの句をスクリーンに映し出して、17音に込められた心情や情景を想像し合い、とても盛り上りました。

次回は9月上旬に掛合交流センターで開催を予定しています。どなたでも参加できます。初心者大歓迎！

一緒に俳句の世界を楽しみませんか。

（文責：文化協会 事務局）

