



新企画『はじめての草刈体験』

「あー、やってみたいな〜。」「やらんといけんな〜。」「そんな思いになったことありませんか？」

まわりが高齢になったり、する人がいなくなったりして『草刈りが出来ない！』そういった声があちこちから聞こえてくるようになりました。そこで、刈払い機の使い方を講師さんに教えてもらい、体験できる企画を始めました。

9月15日に緑地公園の一面を借りて草刈体験を開催しました。参加されたのは「まったくはじめて」「親の代わりにせんといけん」「少しやったことある」といった感じの女性6人でした。はじめに講師さんに刈払い機の使い方方を教わり、そのあと最も重要な安全面、注意点などしっかり教えてもらいました。そして実際に体験してもらうと、皆さん黙々とやって、ほんの20分ぐらいでしたが汗だくになっていました。終わってから「またやりたい」「家でやってみる」そんな感想が聞けて嬉しかったです。

今回は女性だけでしたが、男性や若い世代などに興味を持ってもらえるといいかなと思います。最後に協力いただいた皆様、暑い中ありがとうございました。
(文責：環境生活部)



掛合町ウォーキング大会の開催

9月8日(日)雲南市スポーツ協会掛合支部主催、雲南市スポーツ推進員の協力のなか、軽スポーツ事業の一環でウォーキングを行いました。

コースは掛合交流センター前を出発し、掛合中学校区内を通って緑ヶ丘自治会経由で郡自治会集会所の前を折り返し、来た道を帰るという設定です。

事前に参加申し込みをいただいた方を中心に、当日は約40名の参加がありました。

朝からの行事でしたが、この時期としては太陽の日差しが強く、コンディションとしては厳しい環境であったかもしれませんが、参加者は全員無事に完歩して参加景品をもらって帰路につきました。

来年度、開催された場合は皆様にも奮って参加いただければと思います。参加していただいた皆様、ありがとうございました。

(文責：スポーツ協会
掛合支部事務局)



予告 秋季環境美化活動

令和6年10月20日(日)

午前7時～ 1時間半程度

※雨天決行

◆作業場所

掛合上地区・・・平岩健康増進広場

佐中地区・・・上佐中(平岩健康増進広場)
・・・中佐中・下佐中(市道郡下組線)

掛合下地区・・・市道郡下組線(一部)

(集合場所：野球場裏)

(注)二重下線の場所が、各地区の集合場所です)

◆参加人数

15世帯未満の自治会…各1名以上

25世帯未満の自治会…各3名以上

25世帯以上の自治会…各5名以上



予告 有償草刈りボランティア

草刈りボランティア大募集！！

令和6年10月27日(日)

午前7:00～ 2時間程度

※雨天決行

◆集合場所：日倉城址駐車場

◆時 給：1500円

◆定 員：10名程度

◆その他：燃料支給

草寄せのみでも可！

女性も大歓迎♪

◆申込み：お電話(62-0189)又はQRコードからお申込みください。



終了後、掛合交流センターで
簡単な朝食を用意します！



おいらせ

かけや健康福祉まつり

今年も楽しい時間を一緒に過ごしましょう♪

11月3日(日) 9:30～13:00(受付9:00)



★場 所：掛合交流センター

★参加費：500円(当日会場受付でお願いします！)

★申込み：自治会の福祉部員さん又は交流センターへ申込用紙を提出いただくか、
お電話にてお申込みください(62-0189)

※無料送迎タクシーについて

- ・ご自宅までお迎えに行きます。
- ・利用の有無をお知らせください。
- ・お時間を後日お知らせします。



掛合町ふるさと大運動会2024

10月13日(日)

- ★ 9:10～ 開会式 (掛合保育所しょっきり太鼓)
- ★ 9:40～ 競技開始 (玉入れ、小中学校種目、おやつとり、綱引きなど)
- ★ 11:40～ 子むかで競争&むかで駅伝2024
- ★ 13:00～ 掛合音頭、掛合太鼓、お楽しみ抽選会
- ★ 14:15～ 閉会式

飲食の販売もあるよ!

みんな行こう♪



※詳細は全戸配布されるチラシをご覧ください!

おらせ

掛合いいとこ伝え隊 日倉城址登山

10月26日(土)

7月に階段を60段設置しましたので、今までより上がりやすくなっています!

上がった事がない方、長い期間上がってない方、子どもから大人まで一緒に上がりましょう♪



- 集 合: 9:30 掛合交流センター駐車場
- 持参品: 飲み物、熊鈴(ある方)、その他必要と思われるもの
- 申込み: 掛合交流センターまで直接又はお電話で(電話: 62-0189)



※詳しくは回覧をご覧ください

掛診だより 第42回

「貧血」

雲南市立病院 地域ケア科 田中 悠大

今回は「貧血」についてです。

よく立ちくらみや失神などで「貧血」と聞かれますが、それらは実際には貧血ではなく神経の調節障害などが原因のこともあります。

医学的な「貧血」とは、血液中の赤血球やヘモグロビンが不足している状態を指します。赤血球は、体中に酸素を運ぶ役割を持っているので、貧血になると、酸素が体内に十分行き渡らなくなります。一般に年齢を重ねると、疲労感や息切れ、めまいなどの症状が現れることがありますが、これが貧血によるものかもしれません。

貧血の原因はさまざまですが、特に鉄欠乏が多くあります。鉄分は赤血球の材料となるため、

不足すると赤血球が正常に作られず貧血が進行します。鉄欠乏は食事の内容や消化器系の問題が原因の事が多いです。その他の原因としては、ビタミンB12や葉酸の不足や、腎臓病やがんなど慢性的な病気、骨髄の異常なども考えられます。

血液検査は、診療所や病院で簡単に行えます。もし貧血がある場合、原因特定の精査を推奨します。例えば、胃や腸の内視鏡検査や、栄養状態のチェックが行われることがあります。

鉄欠乏性貧血の場合、鉄分を多く含む食材を積極的に摂取することが効果的です。ほうれん草やレバー、魚などが鉄分を豊富に含んでいます。また、必要に応じて鉄剤が処方されることもあります。

貧血は放置すると生活の質や健康状態を大きく損ないます。早期に発見できるよう、診療所でも血液検査で一般的に測定している項目なので、適宜一緒に確認して相談していきましょう。

立秋とは名ばかりの暑さが続きますが、体調にお気をつけてお過ごしください。





交流センター 10月 カレンダー



日	曜	市・振興会事業	教室・サークル	日	曜	市・振興会事業	教室・サークル
1	火		・ケアピラティス ・ひまわり教室 ・そろばん教室	17	木	・にこにこサロン	・コールヨリージョ
2	水		・いきいきサロンコスモス	18	金		・手芸クラブ ・そろばん教室
3	木	・にこにこサロン	・コールヨリージョ	19	土		
4	金		・手芸クラブ ・そろばん教室	20	日	・秋季環境美化活動	
5	土			21	月		
6	日			22	火		・ケアピラティス ・そろばん教室
7	月			23	水	・筆ペン教室（昼）	・なのはな会
8	火	・筆ペン教室（夜）	・ケアピラティス ・ひばり会 ・そろばん教室	24	木	・いきいきサロン	・さわやかクラブ ・コールヨリージョ
9	水		・なのはな会	25	金		・そろばん教室
10	木	・いきいきサロン	・コールヨリージョ	26	土	・掛合いいとこ伝え隊	
11	金		・切り絵同好会 ・そろばん教室	27	日	・草刈り有償ボランティア	
12	土		・トールペイント	28	月		
13	日	・掛合町ふるさと 大運動会		29	火		・ケアピラティス ・ひばり会 ・そろばん教室
14	月			30	水		
15	火		・ケアピラティス ・やっちゃんサロン ・そろばん教室	31	木		・コールヨリージョ
16	水		・室内運動教室 ・いきいきサロンコスモス	※ 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

10月の出張ライブラリーのテーマは、「秋の夜長に読みたい本 20 冊」です。

残暑が厳しく、なかなか涼しくなりませんが、10月になれば少しずつ秋らしくなって
日暮れも早くなってきますよね。

そんな秋の夜長に読書はいかがですか？ 陽だまり館へお寄りいただき、どんな本が
あるのか見に来てください！ 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

休館日）日・月・祝日

