



「大人の遠足」に行ってきました！

11月14日（木）にお出かけサロン「大人の遠足」にて、奥出雲町へ日帰りバス旅行に行きました。今年度は交流センターサロンや自治会サロンの方を中心に募集を行い、12名の参加がありました。

まず初めに道の駅奥出雲おろちループへ行きました。快晴の青空と、真っ赤な三井野大橋に紅葉も見ごらで、絶景を楽しむことができました♪その後延命水・奥出雲舞茸直売所を経由し、仁多米食堂にて昼食をとりました。仁多米のおいしさ、奥出雲ポークの柔らかさに大満足でした。午後は絲原記念館にいきました。記念館はもちろんですが、庭園もとてもきれいで、あつという間に時間がすぎてしまいました。最後にマルシェリーズにてお買物をし、交流センターに帰りました。

参加された皆さんから、楽しかった！大満足！の声をいただけ、職員も大満足の一日となりました。初めての事業ではありましたが、交流の場づくりや、買い物支援として、来年度以降も続けていきたいと思っています。

最後に、運転手としてお世話になりました原さん、参加していただいた皆様、ありがとうございました。



楽しく！

かけや健康・福祉まつり開催！

11月の第一日曜日、毎年恒例の『かけや健康・福祉まつり』を開催しました。今年も約100名の方に参加、ご協力をいただき会場もいっぱいになりました。

一部は【雲南警察署】と木次地域安全推進員で構成された【雲南あいあい劇団】のみなさんによる寸劇。近年社会問題化しており年々手口が巧妙化・複雑化している振り込め詐欺や、利殖勧誘事犯の特殊詐欺事例を出雲弁を交え、高齢者世帯を舞台としてユーモラスに、誰でも分かりやすく演じていただきました。会場からは大きな笑い声もあがり、楽しく広報啓発していただきました。

第二部は昨年に続き【掛合のEn舞さん】による民謡ショー。昨年とはメンバーも少し代わり、新しい趣向を凝らした演出となりました。安来節・銭太鼓・ドジョウ掬い男踊り、今年は三代目福太郎さんの唄も尺八にのせて聴かせていただきました。陶山めぐみさん考案の「炭坑節健康体操」も会場のみなさんといっしょに歌い楽しみました。交流会では、今年も福祉部員さん、民生児童委員さんの協力により、蕎麦・炊き込みご飯・豚汁を提供しました。参加された皆さんは食事をしながら『どげしちよーね？』『一年ぶりだね』『元氣そうでよかったわ』など交流を楽しんでおられました。

最後になりましたが、休日を返上してご協力をいただきました、福祉部員の皆様並びに民生児童委員の皆様にお礼を申し上げます。



今年も全6回無事終了

筆ペン教室

6月から始まったみんなの学校『筆ペン教室』が10月26日で最終日を迎え、無事に今年も全6回を終了しました。

講師の小澤さんには、部首などの基礎をはじめ、年賀状や金封の書き方、雑学まで幅広く教えていただきました。ありがとうございました。今年は新規の方がとても多く、ようやく定着してきたかと嬉しく思っています。

終了後のアンケートでは、『和やかな雰囲気の中で集中して楽しく参加できた』『たくさんの人との出会いや語らいも楽しみのひとつでした』『先生の張りのある声を聞き、自分もまだまだ頑張らなくてはと思わせてもらえる場所でした』『来年もぜひ続けてやりたい』など沢山の嬉しい感想を頂きました。

来年度の開催については未定ですが、アンケートを参考にさせていただきます、先生と相談して検討していきたいと思っています。



掛合いいとこ伝え隊

日倉城址登山

10月26日(土)、参加者7名と少人数ではありましたが、掛合いいとこ伝え隊として、日倉城址へ登りました。

5年前に登った時を思い出しながら、時代背景や平坦な場所は兵隊の駐屯場所だったのではないかなど話をしながら上がりました。

頂上付近に差し掛かった時、なんと石垣跡が見れたと感激されていました。

頂上に到着すると天気が良く青空が広がっており、疲れも吹き飛ば気分でした。今年度は急な所に階段を60段つけたり、頂上付近の草刈りもしていただいたので、以前よりかなり上がりやすくなって景色も良くなっています。ぜひたくさんの方に上がっていただきたいです。



これが石垣跡と
思われます！

グランドゴルフ大会

11月10日(日)季節外れの暖かい日の中、久しぶりにグランドゴルフ大会を開催しました。若い方から高齢の方まで、幅広い年齢の方に参加していただきました。

初めてグランドゴルフをされる方や、マイクラブ、マイボールを持参の経験者の方もありました。経験者が圧倒的有利と思いましたが、やはりボールゲーム！初心者もホールインワンをしたり、まぐれで入ったりで波乱の展開でした。

結果はやはり、経験者が上位を独占でした。初心者も楽しくプレーできるので、来年は春・秋の2回の開催を計画したいと思います。

賞品も幅広く行き渡るようにしたいと思っていますので、ぜひご参加をお待ちしております。



小さな町の映画館(第3回)

11月10日(日)今年度第3回目となる「小さな町の映画館」を開催しました。午前午後合わせて35人の来場がありました。

午前は子どもたちに大人気の「ドラえもん」の最新作を上映。おもしろく、音楽の楽しさを感じた作品だったようです。午後は吉永小百合さん主演の「こんにちば、母さん」を上映しました。感動する良い作品だったようです。吉永さん初のおばあさん役という事で『あんな美しいおばあさんでいたい！』という感想もありました。

今回のアンケートでは、『4歳3歳が集中して見れて良かった』『久しぶりに見に来ておもしろかった』『毎回来たいですが、時間が合わず残念です』などの感想を頂きました。ありがとうございました。

今年の映画館はこれで終わりました。来年度の予定はまだ決まっていますが、皆さんの希望に添えるように考えていきたいと思っています。



秋季環境美化活動

十月二十日(日)前夜に降った雨の影響か、大分冷えこんできた早朝に、各自治会から集まっていただき、各地区にて除草作業を行いました。

今回も佐中地区の皆さんには上、下地区に分かれて参加してもらいました。人数も増え作業時間もすこし短縮できたと思います。このような活動で出会い、今後つながりを増やしていけるといいと思います。

美化活動のあと部員のみで、宗圓寺へ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します。

(環境生活部 文責)

← 今回は下地区の様子をご紹介します。



《草刈有償ボランティア》

十月二十七日(日)朝方が大分冷え込んでくるこの季節、「日倉城址石碑・城址頂上」の草刈り作業を実施しました。当日は曇りでちょうどいい気温でした。

今回は九人の参加者が集まりました。まず、石碑周辺から駐車場までの草を刈ってみんなで日倉城址頂上を目指しました。先日頂上付近の木々を少し切ってもらったので、少し景色が良くなりました。景色を見ながら休憩して、記念写真を撮って、賑やかな交流が持てたと思います。

作業後、交流センター職員さんの手作りにぎりご汁を振舞っていただき、おいしくておかわりさせてもらいました。

約二時間の作業でしたが、怪我や体調不良などもなく無事に終わる事が出来ました。ご多忙のところ参加していただきました皆様には本当に感謝いたします。

(環境生活部 文責)



来年度もお待ちしております！

掛診だより 第44回

「糖尿病のシックデイ対応」

雲南市立病院 地域ケア科 田中 悠大

今回は**2型糖尿病とシックデイ(Sick Day)対応**についてお話しします。

糖尿病の患者さんが風邪や胃腸炎などで体調を崩し、食事が摂れない時を「シックデイ」と呼びます。体調不良が血糖に与える影響は大きく、適切な対応をしなければ重篤な合併症を引き起こすことがあります。

このような状態では、普段はインスリン注射が必要なく血糖コントロールが良好な方でも、著しい高血糖やケトアシドーシスという代謝異常をきたし、治療が必要になることがあります。

特に最近処方が増えているSGLT-2阻害薬(ジャディアンス、フォシーガなど)を内服している方は、血糖値が正常でもケトアシドーシスを引き起こす場合があります。これらの薬剤は糖尿病だけでなく、慢性心不全や慢性腎臓病などでも処方されるため、糖尿病でない方も十分に注意が必要です。

当診療所で処方する機会の多い薬剤の中には、シックデイに休薬が必要なものもあります。例としては、メトホルミン、ジャディアンス、フォシーガなどが挙げられます。糖尿病や心不全、腎臓に問題があると言われている方は、シックデイに備え、かかりつけの医師と事前に相談し、体調不良時に休薬すべき薬があるか確認しておきましょう。また、インスリン自己注射のある方はまた特別な対応が必要なので、合わせて対応方法をかかりつけで確認しておきましょう。

体調が悪い時には、食事が摂れない場合でも水分をしっかり補給し、血糖値の変動に注意を払いましょう。また、血糖値が大きく変動したり、脱水の兆候が見られたりする場合は、すぐに医療機関を受診してください。

秋も深まり、肌寒くなってまいりました。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 12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		・ケアピラティス ・やっちゃんサロン ・そろばん教室
2	月			18	水	・室内運動教室	・いきいきサロンコスモス
3	火		・ケアピラティス ・ひまわり教室 ・そろばん教室	19	木	・合同サロン	・コールヨリージョ
4	水		・いきいきサロンコスモス	20	金	にこにこ、いきいきサ ロン合同でクリスマス をします！ ※要申込（締切 12/12）	・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		・トールペイント
6	金		・手芸クラブ ・そろばん教室	22	日		
7	土	・コラボクリスマス		23	月		
8	日			24	火		・ケアピラティス ・そろばん教室
9	月	10:00～11:45 参加費：300円 申し込みは不要 どなたでも参加可		25	水		・なのはな会
10	火		・ケアピラティス ・ひばり会 ・そろばん教室	26	木		・さわやかクラブ ・コールヨリージョ
11	水	・オレンジカフェ掛合 ・にこにこ健口教室	・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	休館（1/6まで）	
13	金		・切り絵同好会 ・そろばん教室	29	日		
14	土			30	月		
15	日			31	火		
16	月			※ 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

12月の出張ライブラリーのテーマは、
「冬に読みたい本 20 冊」です。

朝晩がようやく涼しくなったと思ったら、いよいよ本格的な冬がやってきますね。

秋はいろいろな行事もあり慌ただしく過ぎましたが、これからは寒くてコタツに入る時間も増えるのではないのでしょうか。ついそのままだ寝・・・なんてしていませんか？

そんな時は！！お気に入りの本を借りてきてゆっくり読書はいかがですか？

いろいろなジャンルの本を置いていますので、ぜひ陽だまり館へお気に入りの1冊を選びに来てください。

お待ちしております♪



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