



令和6年度第2回防災研修会 開催

3月16日(日)自治会防災委員と防災安全部員の「避難所体験研修会」を開催しました。年度末の忙しい時期の開催でしたが、沢山の方に参加していただきました。

始めに、帯刀副会長から「自治会防災委員の役割」は、「自治会内の住民の安否確認が一番の役割である」という説明を受けました。

その他、「自治会の小組(班)で取り組むこと」で

①連絡網をつくる ②緊急連絡用カードの作成

③避難支援がいる方への対応 ④避難支援がいる方の詳細

⑤避難時期・避難場所・避難経路についての確認と話し合い等をお願いがありました。

続いて、「掛合総合センター防災備品の状況について」として、

市役所の武田主幹より、備品の実物を見ながら、使用方法等の説明がありました。食料は掛合町全体で450食しか備蓄がないので、避難の際は普段家庭で備蓄品を用意しておいて、それを持参してもらいたい。毛布・段ボールベット等は高額だが、ほぼ使い捨てになるので家庭にある毛布等はできるだけ持参して欲しいとの説明がありました。

普段から家庭での防災用品・食品・飲料の準備をしておきましょう。

最後に交流センターの避難所としての室内テントの設置方法、一区画当たりのフロアー畳の枚数や大きさの意見を出し合いながら確認しました。

掛合交流センター備品

・フロアー畳	55枚
・室内テント	18張
・断熱シート	36枚
・食料(アルファ米)	250食
・スープ類	60食
・ビスコ	20缶
・飲料水(保存水)	48本



小学生とマットス交流会をしました♪

2月27日(木)に掛合小学校ランチルームで、3年生の児童(13人)と自治会サロンさわやかクラブの皆さん(7人)が、福祉の授業の一環として、脳トレ運動の「マットス」で交流しました。

マットスとは、専用の重さが異なるボールを4個連続でマットに投げて、落ちた場所に応じて得点化するゲームです。

始めに4チームにわかれ、チームごとに自己紹介をしました。そのあと、(株)CNCの宮本講師にマットスのルール説明をしていただきました。マットスのルールのひとつとして、ボールを投げたあとは自分で拾い、次の相手チームの人へボールを渡す時に「頑張っ
てね!」と声をかけること。受け取った人は「頑張ります!」と答えることでコミュニケーションが生まれるとのことでした。そして、合言葉は「エンジョイマットス!」とゲームを始めるたびに全員で声を出すこと!一体感が生まれ、子どもも大人も一つになる瞬間でした♪

2回戦楽しみ、点数計算の場面では、子供たちの暗算の速さに驚かされました!

マットスを楽しんだあとは、子どもたちがチームごとに学校案内をしてくれました。小学校に初めて入られたサロンの方も多く、コミュニケーションをとりながらの案内をととても喜んでおられました。

また子どもたちは、サロンの皆さんからクラフトテープで作ったランドセルのストラップをプレゼントしてもらい、大喜びでした。

最後に、宮本さんから『今後も地域で出会った時にはお互いに挨拶したり、少しお話できたりするといいいね』と話をされ、みんなでハイタッチをしてお別れしました。



掛合酒蔵イベント「地酒と音楽と肴と」を開催

3月15日(土)掛合交流センターにて、「掛合酒蔵イベント」を開催しました。

一部は、雲南市在住のエレクトーン演奏者『Leeica*』さんによる、エレクトーンの演奏を楽しみました。△煙が目にも染みる△から始まりユー・レイズ・ミー・アップ△等とオリジナル曲の△つぼみ△△曙光△△出雲に舞う朱鷺△△まで全6曲を、オーケストラ演奏のような多彩な音と演奏技術でエレクトーンの持つ魅力・素晴らしさを堪能しました。

二部は、(株)田部竹下酒造の杜氏としてご活躍の『濱崎良太』さんの酒トーク。

まずは、日本酒に合う料理の前に「純米吟醸 酵母901号」と「純米吟醸 酵母1801号」を呑み比べながらの乾杯から始まりました。酵母によって香りと風味がこんなに違うという事が、空腹ゆえに鮮明に感じられました。食事と「理ハ」を呑みながら、「田部竹下酒造の誕生までの歴史」「杜氏としての掛合にきた経緯」「理ハの軌跡」等の興味あるお話が聴けました。機械化やICT導入によるデータ管理が進む中「数字」を追わず、五感で感じ重ねた経験をもとに酒を醸す。やさしい語りの中に『本当に美味しいと響く理(ことわり)』を追求する』という信念を感じました。

参加者のみなさんも、素晴らしい音楽と美味しいお酒を呑みながら素敵な夜だったと喜んでいただきました。

地元にもこのように美味しい地酒があることを誇りに思いましよう。



主な受賞歴

*MILANO SAKE CHALLENGE 2024(イタリア・ミラノ)理ハ 純米吟醸 酵母901号 プラチナ賞*Kura Master 2024(フランス・パリ)理ハ 純米大吟醸 酵母1801号 ゴールドメダル*Kura Master 2024(フランス・パリ)理ハ 純米吟醸 酵母901号 ゴールドメダル*ワイングラスでおいしい日本酒アワード 2025(日本)理ハ 純米大吟醸 酵母901号 金賞

★交流センターサロン活動紹介★

今年度は季節の行事(笹巻き・セタ・クリスマス)の他に、保健師さんのお話やみそ作り、雲南市の出前講座の健脚度測定、脳トレや運動レクリエーションなどを行いました！
写真で一部ご紹介します。

来年度も引き続き開催していきますので、ぜひお越しください。
お待ちしております！

雲南市出前講座の健脚度測定 ↑

サンタクロースも来てくれました♪

掛診だより 第48回

「花粉症」



雲南市立病院 地域ケア科 田中 悠大

今回は「花粉症」についてです。

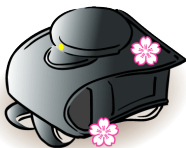
アレルギー性鼻炎・結膜炎の主な症状には、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどがあります。これらは、アレルゲン（花粉、ハウスダスト、ダニなど）が鼻や目の粘膜に付着し、免疫システムが過剰に反応することで引き起こされます。症状が悪化すると、集中力の低下や睡眠障害につながり、日常生活に大きな影響を及ぼします。この内、花粉が原因のものを花粉症と呼びます。

対策としては、まずアレルゲンの回避が重要です。外出時にはマスクを着用し、花粉の飛散が多い日はなるべく外出を控えましょう。室内ではこまめに掃除を行い、空気清浄機を活用するのも有効です。また、帰宅時には衣服や髪についた花粉を払い落とし、すぐに洗顔やうがいを行う事で症状の軽減が期待できます。



薬物療法としては、抗ヒスタミン薬やステロイド点鼻薬が一般的に用いられます。重症の場合は、アレルゲン免疫療法（舌下免疫療法）が有効なこともあります。花粉症で、症状が出れば病院受診される方もおられると思いますが、実は花粉が飛散し始める1-2週間前から治療を開始することで高い効果が期待できると言われています。花粉症のピーク時の症状をより効果的に抑えることができ、花粉シーズン中の日常生活への影響を最小限に抑えることができます。

花粉症は一度発症すると毎年悩まされることが多いですが、適切な対策を講じることで症状を軽減できます。特に毎年の症状が辛い方は、早期治療の開始が症状軽減に効果的ですので、早めにご相談下さい。



交流センター 4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	・交流センターサロン	・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	・保育所入所の集い ・交流センターサロン	・ひばり会 ・コールヨリージョ	19	土		・トールペイント
4	金		・手芸クラブ ・そろばん教室	20	日		
5	土			21	月		
6	日			22	火		・ケアピラティス ・ひばり会 ・そろばん教室
7	月			23	水		・なのはな会
8	火		・ケアピラティス ・ひばり会	24	木	・交流センターサロン	・さわやかクラブ ・コールヨリージョ
9	水	・掛合小学校入学式 ・掛合中学校入学式	・なのはな会	25	金	・掛合自治振興会総会	・そろばん教室
10	木	・掛合分校入学式 ・交流センターサロン	・コールヨリージョ	26	土		
11	金		・切り絵同好会 ・そろばん教室	27	日		
12	土			28	月		
13	日			29	火	・昭和の日	
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				
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

4月の出張ライブラリーのテーマは、
「春に読みたい本 20冊」です。
 そろそろ新年度が始まり、暖かくなってきましたね♪
 2月から新刊も続々入ってきています。
 今後も本屋大賞受賞作など入荷予定ですので、ぜひ陽だまり館へお立ち寄りください！ 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）8：30～17：00

火金） 8：30～18：00

休館日）日・月・祝日



ベンチをご寄贈いただきました！

掛合中学校生徒の皆さんが、学校環境緑化モデル事業（大手コンビニ（Lawson）の店頭募金を活用した国土緑化推進機構の助成事業）で飯石森林組合協力の元、地元の間伐材を使ってベンチを作成されました。
 陽だまり館返却ポスト前に設置していただきましたので、交流センターご来館の際にはご利用ください。

