



## 賑やかに開催！ かけや健康福祉まつり

11月2日(日)にかけや・健康福祉まつりを約70名の方の参加にて開催しました。

始めに安井福祉部長より「時間は3時間と短いです、音楽や会話を十分に楽しんでください」とあいさつがありました。

まず、トップバッターは地元掛合の方で結成されているMHNによるバンド演奏。Wさんのトークにうなずきながら、時に手拍子したり歌を口ずさみながら、あつという間の20分でした。

次は「笑いヨガ」。最初参加者の皆さんは「笑いヨガ」って何？と硬い表情でしたが、講師の方の技術に引き込まれ和らいだ表情に変わり、いよいよヨガ(体操)の体験！終始笑い声が絶えず、普段笑う機会が少ない男性も楽しそうに自然に体を動かしておられました。

「笑いヨガ」で大いに笑った後は休憩をはさみ、Josses(グラッシーズ)さんの優しい音色のマンダリンの演奏に癒されました。最後に演奏された「いのちの歌」では涙する方もいらしたようです。

昼食にはお弁当と豚汁を提供させていただきました。豚汁はお代わりもしていただき、準備した者も作り甲斐がありました。

参加していただいた方からは「家で一人だけ笑う事がないけど今日はお腹の底から笑った」「心地よい音楽を聴いて口ずさめて良かった」「笑ったり歌ったり体を動かしたから、その日は調子が良かった」等感想をいただきました。お帰りになる時の皆さんの顔が開会時とはうって変わって笑顔に溢れていたのが印象的でした。

「笑い」には免疫力アップの力があると言われてます。皆さんも普段から意識して「笑い」を生活に取り入れてみませんか。



## 掛合自治振興会のホームページを更新しました！

地域みなさんにもっと身近に感じてもらえるように、掛合自治振興会のホームページをリニューアルしました。

☆イベント情報やお知らせ

☆毎月発行の広報紙

など、最新情報を随時発信していきますので、ぜひチェックしてみてください。

みなさんのお役にたてれば嬉しいです♪

※スマートフォンからは右のQRコードを読み取っていただくと便利です！



↑読み取ってください！



## 原子力発電所 おでかけツアー開催

11月15日(土) 鹿島町の「中国電力島根原子力発電所」へ見学に行きました。

原子力発電所と聞くと、東日本大震災で大惨事になった福島第一原子力発電所の事故の記憶があり、未だに燃料デブリ(破片・残骸)の取り出しにもこれから何十年も見通しが立たない現状を見ると、正直ネガティブ(否定的)な印象が強かったです。

中国電力の方には本当に分かりやすく原発のことを説明していただきました。少しだけ内容をお伝えしますね。

1号機は2015年に廃炉が決定し、営業運転が終了し、2号機が今年1月に営業を再開しました。津波対策や耐震補強など多くの安全対策工事がなされ再稼働に至ったようです。

3号機は再稼働のめどは立っていないようですが2030年度の稼働にむけ日々訓練点検等準備されているようです。3号機が再稼働すれば定格電気出力は137.3万キロワットで、改良型沸騰水型原子炉(AWR)では、国内最大級になるようで、島根県・鳥取県の電気を全て賄えるそうです。課題としては使用済みの核廃棄物の処理が残されているようです。



「想定外」という単語が有名になりましたが、今回お話を聞いて、「想定外」の「想定外」の「想定外」を予測して建設されている事が分かり、少し安心できる気がしました。参加者のみなさんも興味深く聞かれていて、沢山質問もされていました。当日は天候にも恵まれ施設外の説明も気持ちよく聞くことができました。

行き帰りのバスの中では久しぶりに会う方もおられ、楽しく和気あいあいとお話されていました。楽しんでいただけて良かったです。

ツアー終了後のアンケートでは、来年は工場見学に行きたいとの希望が多かったようです。予算の状況をみて検討したいと思っています。

ご参加いただきありがとうございました。



認知症になっても笑顔で安心して暮らせるまちを目指して

## オレンジカフェかけや

12月12日(金) 10:00~11:45

❖内 容：ミニ講座『春まで元気！気持ちがあがる暮らしのヒント』

家でできる体操・脳トレ・茶話会

※別室にて相談できます(健康・介護・防災なんでも OK)

❖場 所：掛合交流センター

❖参加費：100円



# 掛合町ウォーキング大会

11月16日(日)雲南市スポーツ協会掛合支部主催の軽スポーツ事業の一環でウォーキング大会を行いました。

コースは昨年までとは違い、掛合交流センター前を出発し、診療所の横を通り宗圓寺前を通って慰霊塔へ上がり折り返し、宗圓寺から町を通って帰るというコースでした。

当日は他地区でのイベントと重なり、約20名という少人数の参加ではありましたが、天気に恵まれ、空気が澄んでいて最高のウォーキング日和でした。

参加者の皆さんからは、「こうやって話しながら歩くのもいいねー」「坂道はキツイけど、久しぶりに上がったわ」「天気も良くて最高だった」など感想をいただきました。

来年度開催する場合は、他地区のイベントもできるだけ把握し、沢山の方に奮って参加していただけるように日程調整したいと思います。参加していただいた皆様、ありがとうございました。



## 掛診だより 第57回

### 『白癬症』

雲南市立病院 地域ケア科 田中 悠大

じめじめとした梅雨の時期になると、足のかゆみや皮むけが気になり始める方はいませんか。多くの方が「水虫」と呼ぶその症状、医学的には「白癬症(はくせんしょう)」という皮膚の感染症です。水虫は白癬菌というカビの一種が、皮膚の一番外側にある角質層にすみつくことで起こります。症状は、足の指の間の皮がむけたり、小さな水ぶくれができたり、かかとが硬くガサガサになったり様々です。特に、かかとが硬くなるタイプはかゆみを感じにくいので、年齢による乾燥肌だと思い込んでいる方も少なくありません。



大切なのは、自己判断で市販薬を塗る前に、一度医療機関を受診していただくことです。似たような症状でも、実は湿疹など他の病気である可能性もあります。診療所では、皮膚を少し採取して顕微鏡で見る簡単な検査で、白癬菌がいるかどうかを確実に診断できます。

治療の基本は、抗真菌薬というカビに効く塗り薬です。ここで最も重要なのは、「症状が良くなっても、すぐに薬をやめない」ことです。かゆみや皮むけが治まっても、菌はまだ皮膚の奥にしぶとく残っていることが多いのです。ここで薬をやめると、すぐに再発してしまいます。医師が指示した期間、根気よく治療を続けることが完治への一番の近道です。

市販薬を試しても一向に良くならない、あるいはかえってひどくなったという方は、ぜひ一度受診してください。

朝晩日毎に冷え込んできました。皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。



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	月			17	水	・室内運動教室 ・にこにこ健口教室	・いきいきサロンコスモス	
2	火		・ケアピラティス ・ひまわり教室 ・そろばん教室	18	木	・しあわせサロン ※軽スポーツ(マジック9)	・コールヨリージョ	
3	水		・いきいきサロンコスモス	19	金		・手芸クラブ ・そろばん教室	
4	木	・しあわせサロン ※軽スポーツ(モルック)	・コールヨリージョ	20	土		・トールペイント	
5	金		・手芸クラブ ・そろばん教室	21	日			
6	土	・陽だまり館 20 周年 本とあそびのクリスマス		22	月			
7	日			23	火		・ケアピラティス ・ひばり会 ・そろばん教室	
8	月			24	水		・なのはな会	
9	火		・ケアピラティス ・やっちゃんサロン ・ひばり会 ・そろばん教室	25	木	・しあわせサロン ※クリスマス会	・さわやかクラブ ・コールヨリージョ	
10	水		・なのはな会	26	金	※フォトコンテストメ切	・そろばん教室	
11	木	・しあわせサロン ※ごみのお話	・コールヨリージョ	27	土	<div>休館日 (~1/5 まで)</div> 		
12	金	・オレンジカフェかけや	・そろばん教室	28	日			
13	土			29	月			
14	日			30	火			
15	月			31	水			
16	火		・ケアピラティス ・そろばん教室	※  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、  
「**クリスマスに因んだ本 20 冊**」です。

朝晩がようやく涼しくなったと思ったら、すぐ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かったですが、これからは寒くてコタツに入る時間も増え、ついそのまもうたた寝・・・なんてしてしまいがち・・・。  
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。

また、12月6日(日)に開催する20周年イベントにも、ぜひお誘いあわせお出かけください。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



## 本とあそびのクリスマス

陽だまり館 20 周年 記念

～ みんなで過ごす陽だまりの時間～

**12/6 土**  
午後 1:00～4:00

！ 場所 ！  
掛合交流センター

★ オープンイベント



掛合中学校吹奏楽部のみなさんによる、素敵な演奏で始まります！

★ 飲食スペースあり



★ 古本市コーナー

地域の方から集まった古本で古本市を行います。残った本はサイトを通じて能登半島地震義援金として寄付します。

★ エコ体験コーナー

ベッドボトルキャップを使用したエコしおりづくりと廃棄野菜を使ったねんどあそびでSDGsに触れませんか。

★ ステージイベント

- ・旧読書会さんによる人形劇
- ・わくわくお話隊さんによる朗読劇
- ・みんなでじゃんけん大会（賞品あり）

詳細は裏面をご覧ください。

主催：掛合図書センター運営委員会 62-0189  
共催：掛合自治振興会 生涯学習部

