



## 陽だまり館 20 周年イベント『本とあそびのクリスマス』を行いました！

12月6日（土）に生涯学習部と合同開催のクリスマスイベントを行いました。

掛合図書センター「陽だまり館」はもともと掛合町民体育館内にありましたが、管理をしていた教育分室がなくなるのをきっかけに旧交流センターへ移設された経緯で、現在掛合交流センター内にあります。

今年は開館20年の節目であり、毎年好評のクリスマスイベントとあわせて記念イベントを行いました。



オープニングは小川浩平 with 羊子



陽だまり館〇×クイズ

ステージイベントは「読書推進活動」として、旧読書会の皆さんやわくわくお話隊の皆さんによる、読み聞かせや朗読劇を迫力満点で公演いただきました。小さな子どもから大人まで、思わず見入ってしまう素敵な時間になりました。

古本市は、事前に地域の方から本の受け入れを行い、いろんなジャンルの本が集まったこともあり、たくさんの方が手に取りお持ち帰りいただきました！



その他には、廃ペットボトルキャップを利用した「しおりづくり」ブースや、雲南市が行っている脱炭素事業で、廃棄野菜を利用した「みんなのねんど」体験ブース、減塩事業で野菜の摂取量をはかる「ベジチェック」や雲南市の人が年間摂取している塩分量のクイズができるブースなど、大人から子どもまでみんなが楽しめる体験ブースとなり、大変喜んでいただけました！

体験された方たちからは「ペットボトルキャップをしおりにできるなんて！」「ねんど遊びが楽しかった」「ベジチェックをしたお子さんの保護者さんからは「野菜がたりているのがわかってホットした」などの感想をいただきました。



最後に、イベントにご協力いただいた出演者及び出店者の皆様、ボランティアの中学生の皆さんありがとうございました。

今後とも地域に愛される図書室として「陽だまり館」を多くの方に利用していただきたいと思います。

ご来館お待ちしております。



## 小さな町の映画館(第3回)

11月22日(土)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。

午前は子どもたちに大人気の「ドラえもん」の最新作を上映。インフルエンザが流行ったこともあり、人数が少なく貸し切り状態でしたが、とてもおもしろく、友達との絆の素晴らしさを感じれる作品だったようです。午後は「侍タイムスリッパ」を上映しました。クスツと笑える面白い映画だったようです。

今回のアンケートでは、「今回もおもしろかった」「毎回来しみにしています」「久しぶりの時代劇楽しかったです」などの感想を頂きました。ありがとうございます。

今年の映画館はこれで終了しました。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。

## まめなかね訪問(冬の部)

まめなかね訪問の冬の部を12月6日(土)から13日(土)までの一週間行いました。75歳以上の独居の方75歳以上の夫婦世帯の方に、各自治会の福祉委員さんがお宅を訪問させていただきました。

今回は暖かさは足元からということで、靴下とお腹を温める飲み物のしょうが湯や抹茶くず湯をヒートショック予防のチラシと共にお渡ししました。

訪問した時には「インフルエンザも流行していますので気を付けてください」「お風呂に入る時にはヒートショックに気を付けましょう」等お声がけをしながら日々お困り事がないか確認しながら訪問しました。

皆さんからは「今年の雪はどうか？」「カラムシが多かったけん心配だわ...」など雪を心配されている声を聴きました。生活でお困り事などありましたら、交流センターや自治会福祉委員さんへ気軽に相談ください。

日に日に寒さが増してきますが、身体を労わりながらこの冬を過ごしましょう。

## 第2回オレンジカフェかけや開催

12月12日(金)、第2回目のオレンジカフェかけやを開催しました。あいにく天気が悪く参加人数は少なかったですが、なごやかに楽しく行うことができました。

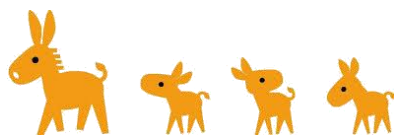
まず始めに、村尾保健師にミニ講座「春まで元気に過ごすコツ!」では「冬うつチェック」「家でできる体操」をしていただきました。

その後は、頭の体操(脳トレ)で脳を使ったあと、にぎやかに茶話会でした。初めて参加された方もいらっしゃいましたが、にぎやかにお話されていました。

参加された方からは、「やっぱり掛合である」と来やすい、「いつも会えない人に会えるから楽しい」など感想をいただきました。

また「来年度は回数を増やして欲しい」と要望がありましたので、3回は開催したいと思っています。

今回希望者はありませんでしたが、個別相談(認知症・健康・介護等なんでもOK!)の時間もありますので、ぜひお気軽にご参加ください。



郡自治会 落部さん

予告

## 第50回 元旦マラソン

令和8年 1月1日(木)

◆集合: 掛合交流センター前

◆受付: 7時40分~8時

◆コース: 1kmコース 又は 3kmコース

※文字放送・音声告知放送でもお知らせします。

天候不良等で中止する場合は、当日の朝7:00に告知放送でお知らせします。

第50回記念  
抽選会するよ♪



みんなで  
参加しよう!



↑ 去年の様子です



# ～男の料理教室 ソーセージ作り体験～

1月24日(土) | 6時 start | 8時～会食



★場 所：掛合交流センター

★申 込：交流センターへ直接・電話(62-0189)又は右の QR コード

★メ 切：1/16(土)

★参加費：1,000 円 (当日お持ちください)

★持参品：エプロン、三角巾、マスク、参加費、好きな飲み物



※詳しくは回覧をご覧ください

## 掛診だより 第58回

### 『パーキンソン病』

雲南市立病院 地域ケア科 田中 悠大

寒くなってくると、なんとなく体がこわばったり、動きが鈍くなったりするように感じる方もいらっしゃるかもしれません。「年のせいかな」と見過ごされがちですが、もし手の震えや歩みにくさが続くようなら、注意が必要な場合があります。「パーキンソン症候群」という言葉を耳にしたことはありますか？動きにくさ、震えなど、特徴的な症状が出る症候群です。

- ① 安静時振戦（じっとしている時に、手や足が小刻みに震える）
- ② 無動（動きが全体的にゆっくりになる。動作が小さくなる）
- ③ 固縮（筋肉がこわばり、カクカクとした動きになる）
- ④ 姿勢反射障害（体のバランスが取りにくくなり、転びやすくなる）

これらの症状は、体の動きをスムーズにするための神経の働きがうまくいなくなるからです。その原因として最も有名なのが「パーキンソン病」です。そのほか、脳の血管が詰まったことや、他のお薬の影響によって、同じような症状が出る場合があります。大切なのは、原因によって治療の方法や効果が異なる場合があることです。

「最近、最初の歩が出にくい」「字が小さくなってきた」「顔の表情が硬くなったと言われる」など、気になる変化があれば、ぜひかかりつけ医にご相談ください。原因を一緒に探り、適切な対応を考えることが、健やかな生活を続ける第一歩になります。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。



## 掛診だより 第59回

### 『抗ウイルス薬』

雲南市立病院 地域ケア科 田中 悠大

今年は早い時期からインフルエンザの流行が続いていますが、「インフルエンザにかかったら、必ず抗ウイルス薬（タミフルなど）を飲む」と思っていますか？

実は、全員が抗ウイルス薬を飲む必要はありません。

もちろん、ご高齢の方、心臓や肺などに持病がある方、妊婦さん、免疫不全のある方などは、重症化して命に関わる危険があるため、抗ウイルス薬の使用が強く推奨されます。

一方で、基礎疾患のない元気な若い方であれば、薬を使わなくても自身の免疫力で自然に治ることがほとんどです。薬を使うメリットは「発熱期間が半日～1日短くなる」ことですが、一方で吐き気などの副作用のリスクや、医療費の負担もあります。

そのため、必要のない方には、あえて抗ウイルス薬を使わず、解熱剤で症状を和らげながら自宅でゆっくり休むという選択肢も提案することがあります。「半日でも早く治したい」のか、「薬は最小限にしたい」のか、皆さんの生活や考え方に合わせて治療法を相談することができます。

医療は「全員に一律」から「その人に合った治療」へと変わってきています。どうするのが一番良いか、診察室で遠慮なくご希望をお聞かせください。

寒い日が続きますが、お体にお気をつけてお過ごしください。





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	木	・元旦マラソン		17	土		・トールペイント
2	金			18	日		
3	土			19	月		
4	日			20	火		・ケアピラティス ・そろばん教室
5	月			21	水	・室内運動教室 ・オンラインコンサート	・いきいきサロンコスモス
6	火	・掛合町新年賀会	・ケアピラティス ・ひまわり教室 ・そろばん教室	22	木	・しあわせサロン カードゲームします！ (人生会議)	・さわやかクラブ ・コールヨリージョ
7	水		・いきいきサロンコスモス	23	金		・そろばん教室
8	木	・しあわせサロン	・コールヨリージョ	24	土	・男の料理教室	
9	金	・行政教室	・そろばん教室	25	日	・やさしい日本語講座	
10	土		脳トレをします！	26	月		
11	日			27	火		・ひばり会 ・そろばん教室
12	月	・成人の日		28	水		・なのはな会
13	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	29	木	・しあわせサロン 軽スポーツします！	・コールヨリージョ
14	水	トランプをします！	・なのはな会	30	金		・そろばん教室
15	木	・しあわせサロン	・コールヨリージョ	31	土		
16	金		・手芸クラブ ・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

いよいよ寒くなり、雪が降って冬本番！  
 そんな時は暖かい部屋の中でゆっくり本に触れて  
 みると、素敵な時間が過ごせると思います。  
 また新刊を入れる時期になりました。  
 こんな本が読みたい！などのリクエストがあれば、  
 お気軽に職員までお声がけください。  
 今年も陽だまり館のご利用ありがとうございました。  
 来年もたくさんの方が陽だまり館へご来館いた  
 だけますよう、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

### 【交流センター年末年始の休館について】

## 12月27日（土）～1月5日（月）

休館します。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願い致  
 します。  
 今年もたくさんの方に交流センターをご利用  
 いただき、ありがとうございました。  
 来年も変わらず、よろしくお願い致します。

交流センター職員一同