



# はまゆう つうしん 7月号

～日置農村環境改善センター発 地域情報紙 第182号～

令和2年（2020年）7月1日発行

## ～笑いヨガで免疫力アップ！～



久保志穂美先生

みのり・むつみ学級

6月8日（月）めぐみ学級、6月10日（水）みのり・むつみ学級、6月22日（月）女性リフレッシュ講座において、開講式及び健康講座が行われました。学級生たちは久しぶりに元気な顔を合わせ、とても嬉しそうでした。心待ちにしていた学級活動ということで、学級生の皆さんは熱心に講師の話に耳を傾け、身体を動かし、笑顔で楽しい時間を過ごしました。



めぐみ学級

永富講師の健康講座  
～指わっかテスト～



女性リフレッシュ講座

長谷講師の健康講座  
～笑う顔に幸せ来たる～

## ～巡回指導出発式～ 青少年育成市民会議日置支部

6月3日（水）日置小学校にて、岡崎支部長から学校再開に喜ぶ児童たちを前に、地域の方々による青色防犯パトロール車での下校時の見守り活動についてお話がありました。地域全体で子どもたちの安全を見守っていきましょう。



集団下校前の集会



岡崎支部長

## ～花であられるまちづくり～ 改善センター事業企画運営協議会

6月5日（金）地域づくり部会が国道191号線沿いの「いきいき花壇」にて、夏用草花の植え替え作業を行いました。メランポジウムやジニア、コリウスを参加者は丁寧に植栽。花壇を彩る草花が、道行く人々の心を和ませてくれることでしょう。



## 【子ども会日置支部 夏休み行事のお知らせ】

★『夏休みチャレンジ講座』  
《受講生募集》

場 所：改善センター  
申込締切：7月21日（火）

★『ラジオ体操へ行こう！』

夏休みの期間に10日以上ラジオ体操に出席した児童・生徒を対象に、抽選で図書カードや家族で楽しめるボードゲームなどをプレゼント！



★『子ども会交歓球技大会』は、中止とさせていただきます。

### ◆ 感想文教室

8月3日（月）本リスト配布  
8月17日（月）  
9時～11時30分  
定 員：中学年10人  
高学年10人  
参加費：200円

### ◆ 絵画教室

8月4日（火）  
8月5日（水）  
9時～11時30分  
定 員：20人  
参加費：200円



## 感動!発見!ふれあい!教室!! 【7月の開講予定】

### ◆バスケットボール教室

日 時：7月11日（土）  
9：30～  
場 所：B&G体育館  
締 切：7月3日（金）



### ◆どんぐり工作教室

日 時：7月18日（土）  
13：30～  
場 所：改善センター  
締 切：7月10日（金）



## 【お知らせ】 日置地区定例健康相談

健康について気になること等、お気軽にご相談ください。

場 所	日 時
黄波戸漁村センター	第1水曜日 9:30～11:00
日置保健センター	第1水曜日 13:00～15:00

※日・祝日などにより変更する場合がありますので、市広報やはまゆうつうしんでご確認ください。

内 容：血圧・健診など健康に関する相談など  
持参物：健康手帳（持っている方のみ）  
問い合わせ先：日置保健センター

☎37-2193

**【受講生募集】**

～おとなの天体観測入門講座～

**出発!!銀河鉄道**

**天の川に流れる大流星と夏の星**

日 時：8月11日（火）19時30分～

※天候不順により中止の場合あり

場 所：日置小学校天体ドーム

対 象：市内居住者（中学生以下は保護者同伴）

参加費：無 料

定 員：先着15人程度

締 切：8月4日（水）

申込み問合せ先：改善センター（☎37-2340）



**日置スポーツ振興会  
日置地区ソフトボール大会  
中止のお知らせ**

8月16日（日）に開催を予定していた第63回日置地区ソフトボール大会（自治会対抗）は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止とさせていただきます。

楽しみにされている皆さまにはたいへん残念なお知らせとなりますが、ご理解をお願いいたします。今後ともスポーツ振興会行事にご協力をお願いいたします。

**社会教育団体紹介**

**【もくもくバドミントン】**



和気あいあいと、楽しく熱心に練習に取り組むサークルのみなさん

平成5年に設立し、現在会員数は13人。毎週水曜日の午後8時から10時まで、B&G体育館にて、「明るく、楽しく、元気よく」をモットーに、楽しい仲間が集まって練習に励んでいます。バドミントンは誰でも参加しやすいスポーツですが、プロの選手ともなれば打球の最速初速は493km/hであり、最速のスポーツとしてギネスブックにも認定されています。もちろん「もくもくバドミントン」は健康第一で活動していますので、怪我のない程度で頑張っています。興味のある方は我々と一緒にすがすがしい汗をかきませんか。（代表：宮崎）

**《恵子のつぶやき ～福祉エリア支援員 永富恵子～》**



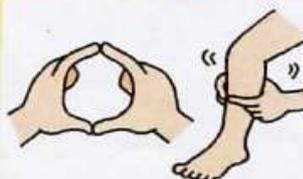
**『老化のはじまりは足腰の筋肉の衰えから』**

3月から新型コロナウイルス感染拡大防止のため、不要不急の外出を控える中、5月の連休中も県外にいる子どもや孫たちと会うこともできず、家にいることが多かったですね。安心はできませんが、今のところ県内は大きな流行がなく一安心です。

ところが、外出等を控えることで運動量が少なくなり、足腰の筋力の衰えを感じている方はいませんか？そこで、次のセルフチェックをしてみましょう。ひとつでも当てはまったら要注意！筋肉の減少で老化が進んだかもしれません。

- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 片足立ちで靴下がはけない
- 指わっかテストですきまができる

**指わっかテスト**



両手の親指と人差し指で、ふくらはぎをつかみ、すきまができるかどうかをチェックしてください。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構

# 7月の行事予定



日・曜日	行事予定	場所	時間
1(水)	健康相談	漁村センター	9:30~
		保健センター	13:00~
2(木)	ミセス・スクール 「サンドアートにチャレンジ!」	改善センター	10:30~
6(月)	めぐみ学級 「スローヨガ」	漁村センター	9:30~
8(水)	みのり・むつみ学級 「健康講座」	改善センター	9:30~
10(金)	育児相談	保健センター	10:00~
11(土)	感動!発見!ふれあい!教室!! 「バスケットボール教室」	B&G体育館	9:30~
15(水)	女性リフレッシュ講座 「お口の健康講座」	改善センター	10:00~
17(金)	第1回星空教室 「出発!!銀河鉄道 天の川と夏の星」	日置小学校 天体ドーム	19:30~
18(土)	感動!発見!ふれあい!教室!! 「どんぐり工作教室」	改善センター	13:30~
23(木・祝)	海洋性レクリエーション教室	黄波戸B&G 艇庫前	9:00~
26(日)	海洋性レクリエーション教室	黄波戸B&G 艇庫前	9:00~

## ~学習田の田植え今昔~ 日置小学校

6月4日(木)日置小学校学習田にて、5年生が地域の方々の指導のもと、田植えの体験をしました。秋の収穫が楽しみです。



田植機での植え付け作業



定規を使って丁寧に手植え

※7月の行事予定は、6月22日(月)現在における予定です。今後の新型コロナウイルスの感染状況により変更になる場合がございますのでご了承ください。

### 【クリーンウォークin日置】 中止のお知らせ

7月4日(土)に予定していましたが「クリーンウォークin日置」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。

問い合わせ先：市役所日置支所 ☎37-2111

### 編集後記

日置小学校では毎年6月初旬、学習田において全校児童とPTAや地域のボランティアの皆さんが協働して田植えをします。ところが今年は少し作業風景が違ってきます。「新型コロナウイルス感染拡大防止」の観点から「密集」「密接」を避けるため一部機械による作業となり、手植えは5年生のみで行われました▼改善センター主催の各種行事も一部を除き、感染防止対策を徹底することで開催することとなりました。2か月遅れの新年度事業のスタートで、やっと第1歩を踏み出します。

### 読書のひろば 新刊案内

#### 【一般図書】



- きたきた捕物帖 宮部みゆき
- わたしの美しい庭 瓜良ゆう
- あの日の交換日記 辻堂ゆめ
- 女帝 小池百合子 石井妙子

#### 【児童書】(令和2年度課題図書)

- おれ、よびだしになる 中川ひろたか
- 青いあいつがやって来た!? 松井ラフ
- 飛ぶための百歩 ジュゼッペ・フェスタ

#### 日置の人口

(令和2年5月31日現在)

人口	3,669人	(+ 1)
男	1,749人	(± 0)
女	1,920人	(+ 1)
世帯数	1,678世帯	(± 0)

( )内は前月比

編集・発行：日置農村環境改善センター  
長門市日置上5880番地1 TEL 37-2340  
E-mail: h.kaizen@city.nagato.lg.jp  
HP: <http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/soshiki/43/>