



はまゆう つうしん 3月号

～日置農村環境改善センター発 地域情報紙 第190号～

令和3年（2021年）3月1日発行

～草添山登山に挑戦！～

感動！発見！ふれあい！教室！！



長門市街地と深川湾



しっかりロープに
つかまって！



足元に気を付けながら...



展望地から見渡す景色に感動

2月13日（土）児童・生徒10名含む総勢18名が、畑ダム奥の草添山登山に挑戦しました。急な斜面では滑らないようにロープを握りながら、険しい山道を元気に登って行きました。約1時間でも無事に頂上に到着。「疲れたけど、とても楽しかった。来年も挑戦したい。」と、子ども達は元気よく話していました。

令和3年度 各学級生 募集!

～新しい仲間と一緒にいろいろなことにチャレンジしてみませんか?～

興味のある方は改善センターまで是非お気軽にご連絡ください。

※各学級とも活動は月1回程度になります。

申込み・問合せ：改善センター

☎37-2340

〇はまゆう塾

◇みのり学級（対象：60歳以上の男性

主な活動場所：改善センター）

◇むつみ学級（対象：60歳以上の女性

主な活動場所：改善センター）

◇めぐみ学級（対象：60歳以上の女性

主な活動場所：漁村センター）

各学級では、いろいろなことに意欲的に取り組み、学級生のみなさんと一緒に考えながら、これからも健康でより豊かに充実した日々を過ごすための様々な教室を行っています。仲間と一緒に趣味や教養を深めながら、楽しい時間を過ごしてみませんか?みなさんの積極的な参加をお待ちしています。



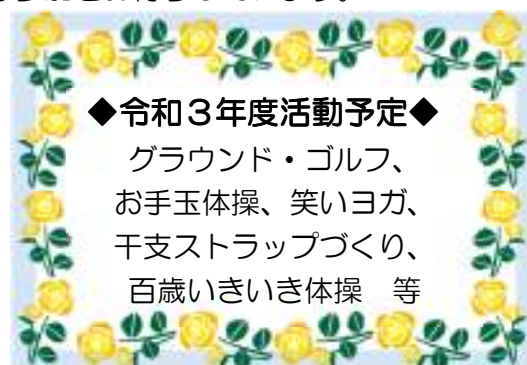
みのり・むつみ学級

R2.12.9「お手玉体操」



めぐみ学級

R2.7.6「スローヨガ」



◆令和3年度活動予定◆

グラウンド・ゴルフ、
お手玉体操、笑いヨガ、
干支ストラップづくり、
百歳いきいき体操 等

〇女性リフレッシュ講座（対象：30歳以上の女性）

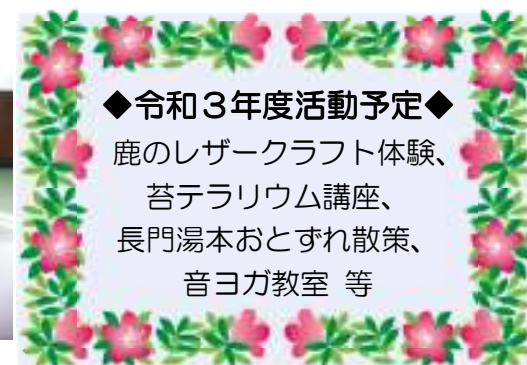
女性リフレッシュ講座では、仲間と一緒に考え、語り、学びながら、心豊かに生きることの喜びや楽しさを体験できる講座を開催しています。毎日を忙しく過ごしている女性のみなさん、ホッと一息ついて、自分磨きをしながら、みんなで楽しい時間を過ごしてみませんか?



R2.10.12「おりがみ教室」



R3.2.11「リースづくり」



◆令和3年度活動予定◆

鹿のレザークラフト体験、
苔テラリウム講座、
長門湯本おとずれ散策、
音ヨガ教室 等

〇ミセス・スクール（対象：就学前のお子さんをお持ちのお母さん）

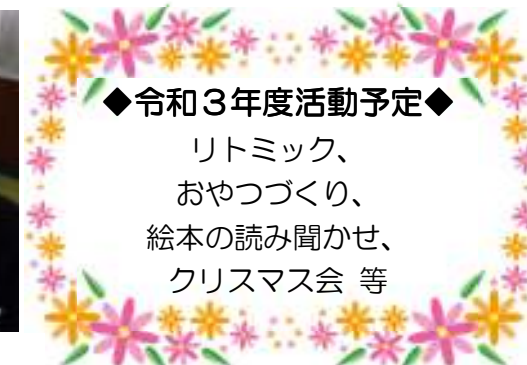
ミセス・スクールでは、親子で一緒に楽しくふれあう講座、お子さんのための手作り教室、料理教室などを開催しています。託児もありますので、安心してご参加ください。子育ての悩みをお互いに情報交換しながら、いろいろなことにチャレンジしてみませんか?子育て中のお母さん大募集!!



R2.9.3「ママと一緒にリトミック」



R3.1.12「マスクボックスづくり」



◆令和3年度活動予定◆

リトミック、
おやつづくり、
絵本の読み聞かせ、
クリスマス会 等

【お知らせ】

日置地区健康安全運転講座 ～いつまでも健康で安全に運転をするために～

自分の運転体力と運転のくせを知り、これからも長く安全な運転をしていきましょう。

日 時：3月11日（木）9時30分～11時30分

場 所：日置農村環境改善センター

内 容：交通安全講話、スマートアシスト体験
運転姿勢・視野・体力チェック
安全運転体操

参加費：無 料 ※講習修了者に賞品あり

募集人数：65歳以上で車の運転をしている方、20人
申込み・問合せ先：日置地区社会福祉協議会事務局

☎37-3937



【お知らせ】

こころの健康づくり講演会 「ぐっすり眠って心も体も健康に」

日 時：3月11日（木）18時～19時30分
（受付17時30分～）

場 所：長門市地域医療連携支援センター
（長門市応急診療所併設）

講 師：たむら耳鼻咽喉科

院長 田村 光司 先生

参加費：無 料

定 員：先着60名

締 切：3月4日（木）

申込み・問合せ先：長門市保健センター

☎23-1133



《恵子のつぶやき ～福祉エリア支援員 永富恵子～》

『うららかな春の足音 しっかり食べて健幸を維持』



今年は、近年にない大雪に見舞われたかと思うと急に暖かい日があるなど、気温の変化が大きい時がありましたね。

寒さと新型コロナ感染予防対策等で「閉じこもり」となり、運動不足や食欲不振などで、からだは衰えていませんか？

これから暖かくなると、畑仕事などすることがたくさんありますよ。肩や足腰は大丈夫ですか？

特に高齢者は、たんぱく質やエネルギーの不足が筋肉量を減少させ、さらにはからだ（脳を含む）の衰えを招きます。

半年に2～3kg体重が減ってきたら栄養不足（低栄養）状態です。

高齢者こそたんぱく質を多く含む肉や魚、卵、大豆製品等をしっかりととりましょう。エネルギー源となるごはん、麺類などの食品を毎食とりましょう。

コンビニやスーパーの惣菜も、たんぱく質や栄養バランスを意識して、上手に利用するのもいいですね。

サークル紹介

【さくら会 長門教室】



興味のある方は
是非一緒に！

毎月第2・第4木曜日の午前9時～11時まで、改善センターにて講師の指導のもと和気あいあいと楽しみながら銭太鼓の練習をしています。

銭太鼓は、出雲地方に古くから伝わる民俗楽器の一種で、一文銭の入った30cmほどの筒を両手に持ち、音楽に合わせて身体全体で振ったり打ったりして音を出します。チャリティー公演や文化祭へ出演、またボランティアでサロンや施設への訪問など、練習の成果を披露することで張り合いのある活動になっています。

3月の行事予定



日・曜日	行 事 予 定	場 所	時 間
3(水)	健康相談	漁村センター	9:30~
		保健センター	13:00~
6(土)	感動!発見!ふれあい!教室!! 「子ども茶道教室」	改善センター	10:00~
8(月)	めぐみ学級 「健康講座・閉講式」	漁村センター	9:00~
10(水)	みのり・むつみ学級 「健康講座・閉講式」	改善センター	9:00~
11(木)	日置中学校卒業式	日置中学校	9:30~
	女性リフレッシュ講座 「断捨離のススメ・閉講式」	改善センター	9:30~
12(金)	育児相談	保健センター	10:00~
13(土)	感動!発見!ふれあい!教室!! 「バドミントン教室」	B&G体育館	9:30~
18(木)	行政相談	保健センター	10:00~
19(金)	日置小学校・神田小学校卒業式	各小学校	9:30~
25(木)	ミセス・スクール 「親子でヨガ」	改善センター	10:30~

※3月の行事予定は、**2月17日(水)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。

読書のひろば 新刊案内

【一般図書】



- ・心淋し川
- ・オルタネート
- ・灰の劇場
- ・アンダークラス

西條 奈加
加藤 シゲアキ
恩田 陸
相場 英雄

【児童書】

- ・おしりたんていの こい? トロル
- ・パンどろぼう vs にせパンどろぼう

柴田 ケイコ

地域おこし協力隊だより

日置の皆様こんにちは。地域おこし協力隊の杉村です。空き家調査や空き家バンクへの登録推進活動を行いながら、日置地区の資源活用を目指し活動しています。



3月14日(日)10時~15時、旧吉村薬局前の「へきの洋館」にて、農産品や加工品の販売を行います。

これまでの美味しい野菜や、新登場するお菓子など、日置の事業者に協力いただき、地域の魅力が詰まった品々が並びます。感染症対策を行い、テイクアウト用のお弁当など飲食提供も予定しています。

皆様のご来館、心よりお待ちしております。



前回の様子

編集後記

2月13日(土)標高517mの草添山登山に挑戦。当日は小学生を中心に子ども10名の参加に加え保護者やボランティアの方など総勢18名の登山隊となりました▼登山道は10年前に「千畳里山の会」の皆さんが整備をされたものですが、所々の狭隘な場所を事前に再整備しました▼道中には木の名前を記した掛札や山アジサイの群生地、小鳥の巣箱などを目にすることができました▼頂上より少し下った展望地からは、市街地を望むことができ参加者からは、感動の声が発せられました。また、天候にも恵まれ花尾山や桂木山、遠くは十種ヶ峰を望むことができ、しばし疲れを忘れる時間が持てました。

日置の人口

(令和3年1月31日現在)

人 口	3,651人	(+ 10)
男	1,736人	(+ 9)
女	1,915人	(+ 1)
世帯数	1,687世帯	(+ 12)

() 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/>