



はまゆう つうしん 11月号

～日置農村環境改善センター発 地域情報紙 第198号～

令和3年（2021年）11月1日発行

～日置地区災害避難訓練～



水消火器による消火活動体験
日置小学校

10月1日（金）日置地区保育園・小中学校にて、地震の発生を想定した避難訓練が行われました。園児・児童・生徒の防災意識を高め、長門市の防災体制と連帯強化を図ることが目的です。避難訓練の後には、長門市西消防署の指導のもと、初期消火活動体験が行われました。児童・生徒たちは、普段は使用しない消火器の使い方などを学び、楽しみながらためになる貴重な経験をすることができました。



水バケツ消火活動体験
神田小学校



応急タンカ作成
日置中学校

～秋晴れのもと稲刈り体験～ 日置小学校

10月7日(木)日置小学校学習田にて、4・5年生が地域の方々の指導のもと保護者と一緒に稲刈りの体験をしました。黄金色に実った稲を慣れない鎌で慎重に刈り取って束にし、はぜ掛けをしていきました。終わりの会で、児童たちは「地域の方々と一緒に協力しながら稲刈りができてよかった。新米を食べるのがとても楽しみ。」などの感想を話していました。



～オーラルフレイル予防～

10月7日(木)改善センター
女性リフレッシュ講座



オーラルフレイル(口を介して起こる体の衰え)予防について学んだ後、舌や口唇を鍛えるトレーニングなどを行いました。

～食事と健康～

10月12日(火)漁村センター
めぐみ学級



5年後も健幸で過ごすため、井上栄養士から食事についての講話を受け、学級生は自身の食生活を見直す良い機会になりました。

～身体再生体操～

10月13日(水)改善センター
みのり・むつみ学級



下半身のストレッチを中心に、腹式呼吸や足指の体操などを行いました。血流が良くなり、身体機能の改善になりました。



【はつらっクラブ】

サークル紹介



毎月第1・3・4水曜日の13時30分から15時まで、漁村センターにて、会員同士の親睦を図りながら、講師の指導のもと3B体操を行っています。3B体操は、3つの手具「ボール」「ベル」「ベルダー」を使って、音楽に合わせながら楽しくリズムカルに体を動かす体操で、体に無理なく気軽に行うことができます。筋力を鍛え、身体能力の衰えを防止し、介護予防にもなります。是非私たちと一緒に3B体操を試みませんか。(会員談)



【日置スポーツ振興会だより】

10月1日（金）B&G体育館にて、第30回日置地区ソフトバレーボール大会が開催されました。4チーム21名の参加があり、熱戦が繰り広げられました。大会結果は、以下のとおりです。

優勝：わかばクラブ

準優勝：みっちゃんず



わかばクラブのメンバー

あたたかいふるさとづくり 研修大会中止のお知らせ

12月5日（日）に予定していた第42回日置地区あたたかいふるさとづくり研修大会は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止させていただきます。

なお、当大会において予定していた日置地区内4校の児童・生徒による意見発表は、「ほっちゃテレビ」で放映することとしています。

また、児童・生徒が描いた絵手紙については、改善センターで展示する予定です。

詳しくは「はまゆうつうしん12月号」でお知らせします。

【問合せ先：改善センター ☎37-2340】

《恵子のつぶやき ～福祉エリア支援員 永富恵子～》

『筋肉づくりと食事の関係』

今年も残すところ、2ヶ月となりました。新型コロナ感染予防対策は、これからも油断せずに、気をつけていきましょう。

さて、今月は「筋肉づくり」についてお話しします。

身体の筋肉の7割近くは足腰の筋肉で、「立つ・歩く・座る」といった活動を支えています。運動し、筋肉を鍛えて、長く自分で動けるようにしたいものです。

でも、ただ鍛えればいいのかというと違います。なぜかと言いますと、筋肉は、食事ですったたんぱく質でつくられています。一方、運動したり、空腹状態になったりすると、不足したエネルギーを補うため、筋肉を分解していきます（＝筋肉が減る）。

栄養が足りないと筋肉がつくれません。また、高齢になると、筋肉をつくる力が弱ってしまい、筋肉量が減りパワーがなくなってしまいます。

「足腰が弱くなった」のは、運動不足だけの問題ではないようです。

高齢期に「要介護」にならないための筋肉づくりに必要なたんぱく質は、1日に体重1kgあたり1g以上取ることが望ましいとされています。

たとえば、ささみ・手羽・まぐろ・かつお・チーズなどは、100g食べるとたんぱく質を20g取ることができます。

食品を買う時に、栄養成分表示の「たんぱく質」を参考にしましょう。



11月の行事予定



日曜日	行事予定	場所	時間
6(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~
	第7回星空教室 「青空に輝く星を見てみよう」	日置小学校 天体ドーム	13:30~
8(月)	めぐみ学級 「健康講座」	漁村センター	9:30~
10(水)	健康相談	漁村センター	9:30~
		保健センター	13:00~
12(金)	育児相談	保健センター	10:00~
	第48回日置地区 自治会対抗卓球大会	B & G 体育館	19:00~
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~
	子ども会日置支部行事「公共交通 機関を利用して仙崎に行こう♪」	長門市仙崎	8:20~
17(水)	みのり・むつみ学級 「健康講座」	改善センター	9:30~
18(木)	行政相談	保健センター	10:00~
27(土)	女性リフレッシュ講座 「萩焼絵付け体験&湯本散策」	長門市湯本	9:00~
	感動!発見!ふれあい!教室!! 「グラウンド・ゴルフ教室」	総合運動公園	13:30~
28(日)	第15回日置地区 秋季グラウンド・ゴルフ大会	総合運動公園	8:30~

※11月の行事予定は、**10月20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】

- ・かぞえきれない星の、その次の星 重松清
- ・さよならも言えないうちに 川口俊和
- ・月曜日の抹茶カフェ 青山美智子
- ・ペッパーズ・ゴースト 伊坂幸太郎

【児童書】

- ・ようかいむらのざくざくいもほり
たかいよしかず
- ・せんろはつづく にほんいっしゅう
鈴木まもる



◆図書室開室時間(改善センター開館時間)

8:30~17:15

火曜日、第2・4金曜日・・・8:30~22:00
土・日曜日、祝祭日・・・8:30~17:00

「旅する蝶」飛来

10月11日、渡り鳥のように長距離を移動するチョウ「アサギマダラ」が、雨乞の高見幸雄さんの畑のヒヨドリバナに飛来しました。羽には「白山、9/13、JMC424」とマーキングが入っていました。9月13日に石川県白山市で放されたチョウと思われます。マーキングが入っている「アサギマダラ」が確認されるのは珍しいそうです。



徒然雑記

10月7日、日置小学校の学習田で稲刈りが行われた。6月4日の田植えから約4か月で稲刈り、昔ながらの天日乾燥「はぜ掛け」を体験。お米が出来る過程を授業の中で学ぶことは、日置小学校ならではの貴重な経験であり、お米の大切さを学ぶ「食育」だ。稲刈りにご協力いただいた地域の方々に感謝▼最近、家庭菜園を始めた。一丁前に、農薬や化学肥料を使わない自然栽培だ。9月上旬大根、カブ、小松菜の種を蒔いて、毎日水をやって成長を楽しみにしていたが、たちまち葉っぱが穴だらけ、害虫駆除に悪戦苦闘している毎日だ。野菜を作る難しさをしみじみ感じている。(石本)

日置の人口

(令和3年9月30日現在)

人口	3,548人	(- 9)
男	1,684人	(- 7)
女	1,864人	(- 2)
世帯数	1,641世帯	(- 3)

()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/>