



おひさま運動

- ◎ はようの声ひびく 思いやり育てる やさしいまち
- ◎ ろげよう読書 感動あふれる 学びのまち
- ◎ わやかな汗 心と体きたえる 健康なまち
- ◎ もろう決まり みんなでつくる 安全なまち

地区公民館役員先進地視察実施
—曾於市中谷地区公民館—

7月13日(土)公民館運営委員・各自治会の役員総勢20名で、曾於市中谷地区公民館に視察に行ってきました。中谷小学校も児童数が少なく今年度は特認校制度により新1年生が入学したそうです。小規模校の支援を地区がどのようにされているのか研修しました。



「子どもは地域の宝」小学校の支援策を学びました

中谷校区は6自治会(160戸300人程)の小規模校区ではありますが、自治活動活性化のモデル地区でもあり、県内の他校区からの視察を多く受け入れているそうです。校区主催の中谷豊作祭りには児童の発表の場を設定したり、小学校の蕎麦やサツマイモの栽培やそば打ちなどの体験活動に地区民が積極的に参加して協力をされています。

特任校制度の導入で2年ぶりの新1年生

児童数確保のために特認校制度を29年度から取り組み、特認生含む本年度2名の新入生が入学し、8名となりました。

小学校の教育環境づくりに学校応援団すずみが丘交流活動として、中学校跡地の公民館敷地の約1haを約50名の地区民が参加しての奉仕作業をしたり、学校応援団30名を中心に声掛けし、プール清掃など学校の行事への協力体制を整えています。

地域住民の学校教育への関心は高く、「子どもたちは地域の未来を担う大切な存在として育ててほしい」という地域の強い願いがあるようです。

研修視察を終えての参加者の感想

- ・学校と地区の連携がよくなないと地域もよくなると分かった。小学校の発展が地域の発展につながる。
- ・中谷では高齢者が頑張っている。和田地区でももっと考えるべき
- ・和田としての学校への協力を、今までの考え方を考える必要がある。
- ・中谷は厳しい状況(活動資金)の中で頑張っている。和田地区は、支援員制度や交付金があり恵まれている。中谷は、小学校教頭先生が公民館主事を兼ねている。
- ・公民館活動を役員任せでなく地域全体でやっている。和田はまだその意識が少ないのでは

小規模校は、地域の支援や協力が
必要など、再認識できました。
視察で学んだことを今後の学校支援
活動に活かしていきましょう。

健康づくり標語 最優秀賞決まる!

最優秀賞(小学生の部) 有馬由華さん
「散歩でも 健康づくり できるんだ」
(一般の部) 下野照男さん

「我がこっじゃ 日々の点検 笑顔の老後」
小学生6名11点、一般31名49点と合計60点の応募がありました。和田小学校の先生方に審査をお願いし、小学生・一般それぞれ最優秀賞1点優秀賞2点が決定しました。優秀賞は、小学生 谷崎怜王さん、出口琳悟さん、一般 窪田祥子さん、坂口美喜代さん。表彰は、夏祭りの開会式でおこないます。優秀賞作品(4点)は次回
の公民館だよりに掲載します。

和田地区先祖追弔会
開催のお知らせ

期日:8月16日(金)13:30

場所:和田地区公民館大会議室

『地区先祖追弔会』を開催します。今回は西岸寺の中島先生をお迎えして、法要と講話をしていただきます。追弔会は、戦前から続く行事です。ご近所誘い合ってお越しください。

ひまわり館「新米祭り」
8月4日(日)9:00~開催

早期水稲の収穫の時期を迎えました。ひまわり館では、新米祭りを開催します。新米おにぎりの無料配布や新米量り売りや野菜の詰め放題などあります。出荷者募集中です。あなたの野菜を出荷しませんか。少量でも大歓迎!

8月の行事予定

日	曜	行 事
3	土	フラダンス教室 13:30
4	日	ひまわり館新米祭り 9:00
6	火	やさしい園芸教室 10:00 ヨガクラブ 20:00
9	金	文書発送
10	土	カラオケ同行会 19:30
11	日	第26回地区夏祭り 19:00 花火大会 21:00 (準備は、14:00から)
16	金	地区先祖追弔会 13:30
17	土	夏祭り反省会 19:30
19	月	楽しいハーモニカ教室 10:00
20	火	ヨガクラブ 20:00
23	金	文書発送
24	土	サポーター倶楽部作業③ 7:30 カラオケ同行会 19:30
26	月	生け花同好会 9:00
27	火	第2回地区公民館運営委員会 20:00
28・29		伊作太鼓踊り 田尻保存会奉納

※8月13/14/15日は、地区公民館は休館
します。(お盆休み)



健康セミナー&高齢者学級

米盛病院医療講演会開催

7 月 18 日（木）に米盛病院の循環器内科医 下高原淳一先生に「急性心筋梗塞の予防について」お話をいただきました。当日は高齢者学級生と保健福祉部員、一般の約 30 名の方が参加して熱心に話を聞きました。

**心臓病の予防法を知っていると
助かる命、真剣に聞きました**



間欠性跛行（PAD）知ってますか？

足の血管が細くなり歩いているとふくらはぎや太ももの後ろが痛くなります。しかししばらく休むと治るので病気とは思わない方が多くいます。ほっておくと 5 年以内の死亡が 44%にもなるそうです。乳がん肺がんよりも確率が高いそうです。症状のある方は一度病院で受診をしてみましょう。

狭心症と心筋梗塞の症状は

冠動脈は心臓に血液を送る血管、その血管が細くなると狭心症・詰まると心筋梗塞。症状としては胸・肩・歯の痛み・冷汗（服が

ビショリなるくらいの汗）広範囲で痛みがあり 5～10 分くらいかけて、徐々に痛みが強くなる。

大動脈解離とはどんな病気・症状

大動脈解離とは大動脈が裂けてしまいその裂け目が広がっていきます。一瞬で痛みがあり冷汗が出ます。すぐに救急車を呼び、到着するまでは心肺蘇生を施すことが大事になります。脳に 5 分血流がいかないと回復に大きな差がでます。心臓疾患は病院に到着してから処置までを 90 分以内（米盛病院は 60 分以内）を目標にされているそうです。

予防するには⇒まずは、正しい食生活

動脈硬化の原因は、血管が硬くなるのが原因であり、その要因は肥満と糖尿病（糖の摂り過ぎ）にあります。炭水化物（パン・ご飯・めん類・菓子）には糖質と食物繊維が含まれています。どんぶりごはん 1 杯（角砂糖 30 個分）メロンパン 1 個（角砂糖 30 個分）ジュース・缶コーヒーにも多くの糖が入っています。間食もまずはガマンすること、食べたいときはナッツ類やゼリー（糖分の無いもの）りんごやじゃこなどがよいようです。お菓子＝麻薬と一緒に（やめられません）**重要なことは、糖質と脂質の摂り過ぎです。正しい食生活を心がけましょう。また、脳梗塞や心筋梗塞の家族歴のある方は気を付けた方が良いでしょう。**

和田小学校祖父母学級・校内水泳大会

頑張る子どもたちに大きな声援！

7 月 9 日、和田小学校の祖父母学級の開級式と水泳大会も行われました。子どもたちはそれぞれ目標タイムを設定し、それに向かって元気よく泳ぎみんな目標をクリアしていました。祖父母の方々と地区民の皆さんが頑張る児童の姿に声援を送っていました。



高齢者学級の方も祖父母学級へ参加！

『いざとの時に』救命救急講習会開かる

午後からは小学校主催の救命救急の講習会があり、地区公民館保健福祉部員の皆さんも参加しました。

日置市消防本部より心肺蘇生法・AEDの使い方の説明がありました。毎年講習は受けるものの忘れていたこともあります。使うことのないのが一番ですが、いざという時には使えるように心掛けていきたいものです。AEDは地区公民館・小学校・ひまわり館にあります。毎年夏になると海や川で遊ぶ機会が増えます。安全に気を付けてすごしていきましょう。

**7 月の婦人学級は、災害に備えて
非常炊出し・パッキングを学ぶ**

7 月 12 日（金）日赤ボランティアの方を講師に『非常炊出し』の実習と袋を使った『パッキング』を行いました。ご飯も味付きで美味しく、サバ缶を使ったサバカレーも意外と美味しくいただきました。参加された方からは大変ためになったと喜ばれました。



袋のくちはシッカリと留めて！ おいしい！これなら食べれる

先日の大雨により小学校へ避難された方もいらっしゃると思います。次の日には自宅へ帰られてよかったです。しかし大きな災害になり避難やライフラインがストップした時などのために、かねてより非常食のストックをすることをお勧めします。日常で使用する食品を少し多めに準備するだけでも十分です。

緊急時に備えて

飲料水、1 人当たり 1 日 1ℓの水
米 2 kg 1 袋で 27 食分（水と熱源必要）
カセットコンロ（ボンベも忘れずに）
缶詰は調理不要で食べられるものを！
（1 週間から 2 週間分を！）

（8 月の行事予定は、裏面へ）