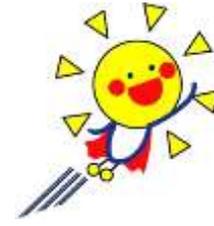


# 和田 その2

公民館だより

第 321 号  
 令和3年5月 12 日発行  
 日置市吹上町和田地区公民館  
 電話 099-296-3031  
 ホームページ <http://wada.jpn.org/>



## 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

### ハード事業は、各自治会からの申請に

地域づくり推進事業交付金は、令和2年度までは、各種健康づくり活動などのソフト事業と生活環境基盤整備のハード事業の2本立てで事業を行ってきました。

今年度よりハード事業は、各自治会より市役所へ要望書を出し地域ごとに計画され工事を行うようになりました。

市で要望書を取りまとめるのは毎年8月から9月にかけて行います。各自治会では早い時期に委員会など話し合いを行い各自治会の要望箇所のとりまとめをお願いします。

- 令和3年度施工計画箇所は次のとおりです。
- 荳口 防犯灯設置3か所 集落道舗装修繕
  - 助代 用水路改修(助代納骨堂下)
  - 上和田 土留工事(上和田竜之瀬線沿い)
  - 法面張コンクリート(農道鳥ヶ淵線)
  - 中和田 舗装修繕(市道和田湯之元線)
  - ガードパイプ改修(市道地区公民館前自歩道)



通学路の安全確保を、ガードパイプ改修

- 下和田 集落道の側溝施設
- 荳岡 防犯灯支柱交換(市道荳岡線)

### 和田水土里クラブ総会開かる

『美しい農村環境を  
 未来の子供たちのために』

水土里クラブの活動(多面的機能支払い交付金)は、農業・農村の多面的機能の維持発展のためにその地域に住む人、地域を愛する人たちの共同活動を支援する国の制度です。

和田地区では、平成24年度から地区全体でこの活動に参加しています。この制度の活用により、各自治会での環境保全作業の費用が支援されています。令和2年度、和田地区では延べ1,108人の方が水土里クラブ活動に参加してくださいました。今年もよろしくをお願いします。

### 令和3年度活動予算 2,645,823 円

総会では、令和2年度活動報告、決算、令和3年度活動計画、予算を協議していただき、原案可決しました。

#### 活動は、安全を第一に

作業は、刈払機・チェーンソーなどを使用することから、県内で事故が増える傾向にあります。各作業時の安全確認の徹底を申し合わせました。

作業時にヘルメットや防護メガネなど着用し防護を徹底しましょう。上和田自治会ではヘルメットを購入し全戸に配布、作業時は着用しています。



#### ヘルメットを着用し作業(上和田自治会)

刈払い機・チェーンソー取扱講習会は  
 令和4年1月23日(日)開催を計画

2月に開催し好評の講習会を3年度も開催します。開催の詳しい案内は、公民館だより12月号でお知らせします。

#### 春季ウォーキング「歩こう会」

期日 ; 6月27日(日)  
 8時30分集合  
 集合場所 ; 和田地区公民館  
 コース ; 湯之浦カントリー方面  
 参加賞 ; ひまわり館で  
 使える商品券進呈

帽子・飲み物は持参してください

#### 地区ソフトバレーボール大会の案内

期日 ; 6月19日(土) 開催予定

場所 ; 和田小学校体育館

健康づくり、仲間づくりに気軽にご参加ください。詳しくは、5月28日の回覧でお知らせします。

(5月13日の体育部会の話し合いで、開催の是非も含めて検討する予定です。)

### 第2弾!! 日置市特産市開催 日置市特産品が30%OFF

ひまわり館では5月30日(日)に開催されます。日置市特産品のシールが貼ってある対象商品が30%OFFとなっております。お得に買い物ができます。

(商品例) 日置市産新茶・いちご・大根・トマト・米・ジャム・めんつゆ・みそ・オリーブを利用したスキンケア商品など多彩にあります。

#### 6月の行事予定

日	曜	行 事
1	火	やさしい園芸教室 10:00 ヨガクラブ 20:00
4	金	スマホ教室 19:00
10	木	夏祭り実行委員会① 19:30
11	金	文書発送 女性学級 19:30
14	月	ハーモニカ教室 10:00
15	火	高齢者学級 10:00 ヨガクラブ 20:00
18	金	リズム体操 10:00
19	土	地区ソフトバレーボール大会
24	木	支え合いマップ検討会① 19:30
25	金	文書発送
26	土	サポーター倶楽部作業② 8:00 フラダンス教室 13:30
27	日	ひまわり館青空市 8:30
28	月	生け花同好会 9:00

# 公民館だより

## 和田 その1

第 321 号  
 令和3年5月 12 日発行  
 日置市吹上町和田地区公民館  
 電話 099-296-3031  
 ホームページ <http://wada.jpn.org/>



第 5 期地区振興計画（令和 3 年度～令和 5 年度）  
 地区のテーマ；「ずっと住みたい地域を目指して」  
 親・子・孫 三世代 仲よく、住んでよし 学んでよし、  
 和田地区・和田小学校  
 和田地区人口：総人口/480 人 男性/229 人 女性/251 人 世帯数/273 世帯 R3.5.1 現在

第 5 期地区振興計画(令和3年度～5年度)事業

### 必須事業は、見守り活動・健康づくり

ソフト事業の必須事業は、見守り活動と健康づくり活動です。

今号では、必須事業と新規事業を紹介し、地区民の皆さんのご理解ご協力なくして成果は上げられません。よろしくお願いします。

### 必須1;見守り活動の主な内容は

#### 支え合い(見守り)マップを作成します

昨年までは、要支援者(高齢者・障害を持つ方の一人暮らし)が対象でしたが今年度より全世帯が対象となります。支え合い(見守り)マップとは、非常災害時などに親せきなどの連絡先や被害にあったときにだれが駆けつけてあげるかなど事前に決めてお互いに見守る体制を作るものです。

作成のメンバーは、自治会長・民生委員・福祉アドバイザー・消防団の方々をお願いします。

作成に当たっては、個人情報提供への理解と協力が欠かせません。ご自分や大切な人を守るために必要なマップ作りにご協力をお願いします。

第 1 回の検討委員会は、6 月 24 日(木)に開催予定です。

### 必須2;健康づくり活動の主な内容は

#### 自治会健康セミナーを開催します

なぜ自治会ごとに・・・これまで健康講座など

地区公民館で行ってきましたが、参加される方が限られていました。そこで、身近な各自治公民館で開催し、多くの方々に健康づくりに関心を持っていただくとするものです。

各自治会の日程は次のとおりです。

5/16(日)上和田 6/13(日)笠岡  
 6/20(日)瀬谷 8/1(日)笠口  
 10/17(日)中和田 1/16(日)下和田

### 新規;故郷のお宝(史跡)発見事業



説明看板があるとわかりやすい・・・

#### 上和田の田の神像

「温故知新」、地域を好きになるには、地域のことをよく知ることが大切であると言われていています。

地区内には、史跡や石碑などがたくさん見受けれます。ただ、説明板もなく古くの方から聞く機会のない方は、何の石碑か見過ごしていると思います。今回、史跡台帳を作成し、後世に記録として残し伝え、看板を作成し地域のことをわかるようにしようとするものです。情報をお持ちの方、各自治会長さん地区公民館へご一報を！

### 『継続は力なり』 筋ちゃん広場(体操)体力測定 のデータで効果がはっきり

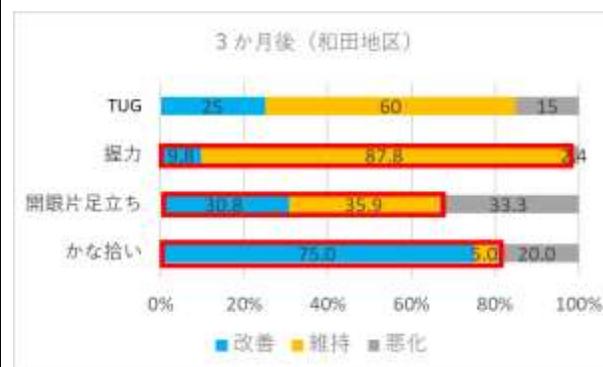
和田地区では、平成 28 年 4 月から下和田自治会、8 月から中和田自治会、29 年 2 月から上和田自治会、令和 2 年 6 月から笠口自治会で筋ちゃん広場を行っています。



#### 6年目に入る下和田筋ちゃん広場(体操)

この度包括支援センターにお願いし、開始から 3 か月後と 1 年 3 か月後の体力測定データを出示してもらいました。

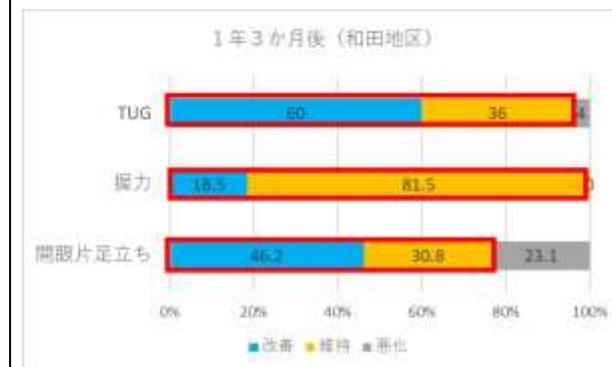
#### 3 か月後 筋力改善が顕著に



(TUGはタイムアップアンドゴーの略です)

TUG：85%が維持・改善  
 握力：97.6%が維持・改善  
 開眼片足立ち：66.7%が維持・改善

かな拾い：80%が維持・改善  
 (かな拾いは、3 か月後のみ実施)  
**1年3か月後 握力は100%維持・改善**



TUG：96%が維持・改善  
 握力：100%が維持・改善  
 開眼片足立ち：77%が維持・改善

### 筋肉は、いくつになっても

#### 動かせば進化します

筋ちゃん広場(体操)は、ゆっくりとした曲に合わせて、唄いながら 100g～300gの重りをつけて手足を動かします。無理のない軽い動作ですが、毎週続けることにより確実に筋力アップにつながりますよ。データからもはっきりとその効果が出ていますね。元気で長生きするために不断の努力を重ねましょう。

#### 続けた人には得があります 『おもてか講座』も開催

開催自治会では、6 か月ごとに理学療法士、栄養士、歯科衛生士の方々のお話も聞けます。

筋ちゃん広場の開設は、市地域包括支援センターの方が指導して下さいます。やる気さえあれば少人数でもよいですよ。