

第81回山内地区原爆犠牲者慰霊祭開催



8月6日(火)午前11時より、山内原爆慰霊碑前において「第81回 山内原爆慰霊祭」が執り行われました。広島への原爆投下から81年目を迎えた今年、猛暑の中、ご遺族約15名をはじめ約70名の皆様にご参列いただきました。また、山内小学校の6年生児童も参列し、地域全体で平和への思いを共有する機会となりました。式典では、薬師寺様による読経、山内地区社会福祉協議会・武田会長の追悼の言葉、広島市長のメッセージ代読に続き、参列者全員で焼香を行い、原爆で亡くなられた88名の御霊(みたま)へ深く祈りを捧げました。



また今年は、山内町在住の國川様より折り鶴を施した手作りの灯籠(とうろう)をご奉納いただき、平和への願いを込めた穏やかな灯りが式典を静かに彩りました。



ご奉納いただいた千羽鶴



國川様が作った灯籠

8月6日の原爆犠牲者慰霊祭にあたり、今年も多くの団体の皆様から心を込めた折り鶴をお寄せいただきました。千羽鶴をご奉納いただいた、高茂いきいき会様・たまの家様・富岡弘様・ふもといいきいきサロン様など多くの皆様のご厚意に、心より感謝申し上げます。



山内保育所様



行里サロン様



なでしこ会様



放課後子供教室様



相扶園様



ビバーラ相扶様



熱中症アラートという言葉ニュースや天気予報でよく耳にします。これは単に「暑いですよ」というお知らせではなく、「熱中症のリスクが極めて高いので、普段以上の対策を！」という黄色信号です。体にとっては『全力疾走しているのと同じくらいの負荷がかかる暑さ』というサインです。

1日に必要な水分はどのくらい？

成人の場合は、1日に体から出ていく水分量は約2.5リットルです。そのため2.5リットルの水分を体に入れる必要があります。高齢者の場合は1日に1～1.5リットルが目安とされています。

人間の水分量は年齢によって割合は変化します。

年齢	水分量
赤ちゃん	約80%
成人	約60%
高齢者	約50%

「のどが渴いた」は、体の SOS！

なぜ、のどが渴いたからでは遅いのか、脳が「のどが渴いた」という指令を出すのは、実はかなり水分が減っている状態になっています。脱水状態になってから慌てて大量に飲んでも吸収にも限界があります。

水分の一気に飲みはストップ！！ちびちび飲み

水分補給をするとき一気に飲みは 実体には負担がかかります。体が一度に吸収できる量は約200ミリリットル(コップ1杯)、それ以上飲むと吸収されず、尿として排出されてしまいます。一気に飲んだ水分が吸収されると血液の量が増え、血液を全身に送り出すため、いつも以上に心臓のポンプを働かせることになります。他にも腎臓は血液をろ過して余計な水分を尿として出します。腎臓が処理できる量には限界があり、一度にたくさんは処理できず過度に動き、体に負担がかかります。

ちびちび飲みの効果

腸がゆっくり水分を吸収するため、細胞の隅々まで行き渡ります。少量ずつ水分を摂ることで体内の貯水タンクの水位を一定に保つことができます。常にいい状態の体で過ごすことができます。血液の90%は水分です。血液の濃度が一定に保たれるため、ドロドロ血になるのを防ぎます。栄養や酸素を細胞へ運ぶ流れが安定します。つまり脳の血管が詰まる病気、脳梗塞の予防にもつながります。

水分補給のタイミング

コップ1杯(約100～200ミリリットル)を目安に起床時、就寝前、食事の時、入浴前後など のどが渴くタイミングを先回りして飲むこと。忘れやすい方は目が届く所に水分を置いて、15分置き程度に1口ずつでも飲むことが効果的です。

「1杯の水があなたの明日を守ります。」ちびちび飲みは自分を大切にする簡単なセルフケアです。これから暑い日が続きますが、どうぞご自身の体をいたわり、潤いに満ちた元気な毎日をお過ごしください。

引用文献 健康の大学 「人体の水分と年齢の関係について」 <https://axismedicaloffice.com/post-316/>
水生活製作所 「1日にコップ8杯の水を飲もう！必要な水分量の計算方法と効果的な水分補給法」
<https://www.mizsei.co.jp/mizunohanashi/>

相扶園 相談員 猫田 和史(短期入所生活介護担当)

グラウンドゴルフクラブ 7月定例大会成績発表 優勝 市川美南子さん



準優勝
酒谷敏子さん
3位
三上智道さん

おめでとう！

環境パトロール隊



【7月実施】左から、岡崎輝子さん、
國利昌司さん、笠原克己さんです

「山内おたがいさまネット」がパワーアップ！
地域で支え合う「サポート隊」が本格スタートします

○原則として「自治会単位」で活動します

An illustration of an elderly man with grey hair and a young woman with brown hair, both looking sad. The man is on the left, wearing a white shirt and a dark vest. The woman is on the right, wearing a purple top. They are both standing with their hands on their hips. There are some colorful, abstract shapes around them, possibly representing sound or emotion.

「草刈りを頼みたいけれど一人では難しい…」といった課題がある方は、お気軽にお住まいの自治会長へご相談ください。自治会長が自治会内で引き受けてくれる人（サポート隊員）を探し、作業につなげます。

ひとつの自治会だけで対応するのが難しい大きな課題や複雑なケースについては、自治会長から自治振興区へ相談し、広域でのサポートを検討します。

10年後も誰もが安心して暮らせる山内地域を目指して。

「おたがいさま」の気持ちで、地域の暮らしをみんなで支えていきましょう！

[illegible]

無償サポート

【お電話】 山内自治振興センター TEL.0824-74-0451

～安心で住みよい地域をめざして～

※本会の「おたがいとばネット」はサポート隊を派遣します。

地域マネージャー 実安 裕美

「山内おたがいさまネット」の「サポート隊」では、地域の困りごとを解決するため、日々活動を行っています。

今回は最近の活動事例を3件ご紹介します。



■ 事例 1：草刈り作業の実施（8月2日）殿垣内自治会
ご依頼をいただいた Y さん宅周辺にて、昨年に引き続き
5 名のサポート隊員で草刈り作業を行いました。

■ 事例 2: 裏山の伐木作業に向けた対応 (M さん宅)
殿垣内自治会
M さんからの裏山の伐木に関するご相談に対し、専門業者を仲介・見積りのうえ、8月7日に作業を行いました。

■ 事例 3: 怪我をされた方への草刈り支援 (7月15日)

怪我により自力での作業が難しくなった方からのご相談を受け、サポート隊が出動。朝8時から無事に草刈り作業を行い、温かい助け合いのサポートとなりました。（隠地地区）



定住促進プロジェクト(空き家活用)だより

先人の知恵を未来につなぐ 古民家やまの家体験事業 第45回 古民家体験事業 文月の暮らしごと

7月26日(日)

やまの家実行委員会主催

川遊びは危険と言われます。しかしかつては、どこの子も当たり前川へ入り、水の冷たさや石の感触、流れの強さを肌で覚えていきました。大自然をまるごと五感で味わえるのは、この山あいの西城川ならではの時間です。そうした時間が、子らに確かな生きる力を与えてくれます。岩の側面に並ぶヤゴの抜け殻を見つけた子を中心に、小さな観察会も始まりました。何が危険で何なら大丈夫か、身体で学ぶことも大切な経験です。支えてくれる大人たちの優しいまなざしの中で、知恵は世代を超えて受け継がれていきます。

この子どもたちもいつか、誰かの手を引く番になります。その循環を絶やさぬよう、この活動を続けて参ります。

(中村実行委員長)



川面に響く歓声



ヤゴのぬけがら1・2・・・7つ♪



交代で見守る見守り隊



川は楽しいね♪



帰りたくな～い!!



西城川のアユは日本一

山内てごおし隊

7/30・31・8/4 (継続中)

新たに提供いただきました1軒の空き家に
28人出動くださいました!!



今まで貯めていた空き家からのアルミ缶、つぶして
保育所に持参しました。



庭木の剪定、運び出し



リサイクル品の売り上げは
小学校・保育所の資金に♪



古い漬け物は土に返し
ビンを再資源します。



丁寧な仕分け作業



「私んちが引越して来たときね、てごおし隊にお世話になったからね」と中学生さんや高校生さん、皆さんも連日の暑さの中、『てごおし』に来てくださいました。嬉しいですね、暑さ吹き飛びました。庭木の剪定、草刈り、空き缶つぶし、荷物の仕分け、ゴミ出しなどなど。暑いので、早朝から4時間だけの作業ですが、皆さん本当にありがとうございます。

投稿

山内青空市場

火・金・土 8時～12時

山内青空市場は どんなお店？取材いただきました♪

少し前のお話です。山内小学校3年生の皆さんが社会見学に来てくださいました。到着するとまず4畳半の小さな市場をていねいに観察♪その後出るは出るはの質問の嵐♪お店の始まり、苦労話、出荷物の種類について、お店の工夫、安い仕組みなどなど。本当に楽しくて、初心の大切さ、食卓を再度豊かに安心安全に彩りつなぎたいと思える機会になりました。プレゼント用に出荷者さんが用意してくださった野菜も嬉しそうに持って帰ってくださいました。

その日の午後は観光協会DMO庄原の皆さんも取材においでくださいました。

山内在住の若い職員さんも同行くださり、さすがなる鋭い深堀りの視点、フットワークの良さに感激しました。

庄原観光ナビ 山内青空市場でググってみていただけたら幸いです。



山内青空市場関係者一同



投稿写真 大下見守りサロンひまわり



フレイル&熱中症予防 出前トークを開催！



7月27日(月)、大下自治会の見守りサロンひまわりにて庄原市出前トークを開催しました。

保険医療課より2名の講師により、フレイル予防、熱中症予防についてお話をいただきました。特に健康寿命のための3本の柱(運動、栄養、社会参加)を無理せず、楽しみながら継続する大切さを学び、皆さん大変喜ばれました。

大下見守りサロンひまわり 世話人 藤田典久

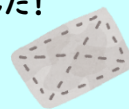
山内原爆慰霊碑広場 清掃・環境整備！

7月29日(水)の早朝7時30分より、山内地区老人会、自治会長会、社協、女性会等、地域の皆さんにご協力いただき、原爆慰霊碑広場の清掃および環境整備を行いました。

当日は猛暑の中、多くのボランティアの方々が集まり、皆さんの温かいご協力のおかげで広場が見違えるようにすっきりと美しく整いました。



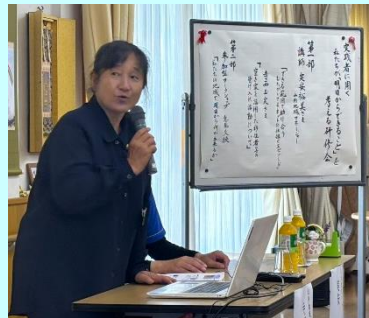
朝早くからの作業、そして暑い中ご尽力いただいた参加者の皆さんに、心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました！



地域マネージャー2名 相扶園で講演！



8月1日(土) デイサービスセンター第二相扶園で山内自治振興区の地域マネージャー2名が講演をしました。

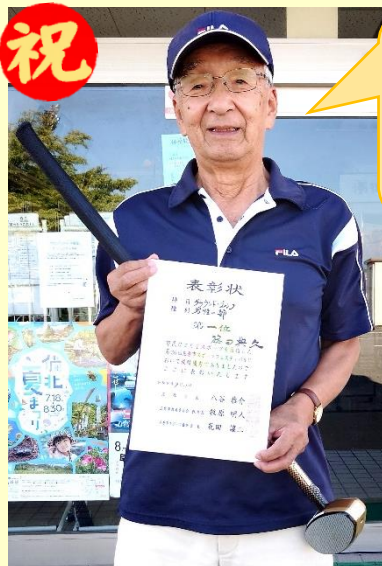


実安地域マネージャーは『子供から老人まで安全で安心して住めるまちづくり』というタイトルで、「山内おたがいさまネットの活動」についてお話しされ、寺西地域マネージャーは『山内定住促進プロジェクトの小さな取り組みははじめの一步』というタイトルで、「空き家対策や山内てごおし隊の活動」についてお話しされました。講演後は来場者と地域について語り合い、情報共有をされました。

事務局長 小池 拓司

グラウンド・ゴルフ大会 藤田典久さん優勝！

祝



健康管理のために始めたグラウンド・ゴルフ、毎回楽しんでます。今回はラッキーの連続で本人もビックリです！



7月11日(土)、第36回庄原市スポーツフェスティバル「グラウンド・ゴルフ大会」が開催され、市内全域から165名が参加し熱戦を繰り上げました。

接戦を制し見事優勝に輝いたのは、平和町の藤田典久さんです。おめでとうございます！

環境パトロール隊



〔8月実施〕右から、松村修治さん、穂垣貴志さん、金沢吉徳さんです



第84回山内ゴルフ同好会コンペ開催！

7月26日(日) 庄原カントリークラブにおいて第84回山内ゴルフ同好会主催のゴルフコンペが行われました。18名(男性15名、女性3名)が参加し、以下の結果となりました。入賞おめでとうございます！



順位	氏名	グロス	ハンデ	ネット
優勝	数益千恵さん	78	7.2	70.8
準優勝	三上誠司さん	79	7.2	71.8
3位	藤原朱美さん	78	6	72



9月の 予定

8日 不動産相続無料相談会 要予約(9月2日締切 振興区事務局まで)
8日 ふれあい給食
20日 自治会長会
29日 ふれあい給食



おくりもの

7/11~8/7

◆香典返し

山内町 上藤恵美子様(故 朗様)



ご芳志ありがとうございました。ご趣旨を大切に地域の社会福祉増進及び地域振興の資金として、活用させていただきます。

山内地区社会福祉協議会

祝 全国大会出場決定！栗下結衣さん！



平和町出身で三次高等学校2年生の栗下結衣さんが、三次ブラックパールズの選手として、全国大会に出場します。

女子硬式野球チーム「三次ブラックパールズ」に入団し、社会人に負けず日々練習に励んでいます。今年は8月8日から千葉県で行われる「第21回全日本女子硬式クラブ野球選手権大会」に出場。初戦は読売ジャイアンツと強豪チームを相手に闘ってきます。応援よろしくお願いします。

日頃の厳しい練習の成果を結実させ、全国の大舞台へ挑む栗下結衣さん。白球を追う真っ直ぐな姿は、私たち地域住民にも大きな勇気と元気を与えてくれます。

日頃の成果を存分に発揮できるよう、地域全体で温かい声援を送りましょう！



インターハイ結果報告！内海鼓鉄さん！

初のインターハイは初戦敗退という結果になりましたが、全国2位の選手を相手に、これまで練習を重ねてきた片足タックルでポイントを取ることができました。

負けは悔しいですが、自分の技が全国トップレベルにも通用するという大きな手応えと自信を得られた試合でした。次の全国大会に向けて、今大会で見つかった課題を克服し、絶対にまた全国の舞台に戻ってきます。応援ありがとうございました！

前号でご紹介した本郷出身で三次高等学校2年生の内海鼓鉄さんが、7月下旬に和歌山県で開催されたレスリングのインターハイの結果報告に来てくれました。

初めての全国大会は初戦敗退という悔しい結果となりましたが、強豪相手に最後まであきらめず果敢に挑む姿を見せてくれました。この貴重な大舞台での経験を力に変えて、次の目標に向かって頑張ってください！今後も地域の皆さんも温かい応援をよろしくお願いします。



投稿写真 山内女性会 夏野菜料理教室を開催！



7月27日(月)、女性会で夏野菜料理教室を行いました。各家で採れた野菜を持ち寄って素敵な料理が出来上がりました。これから採れる野菜の料理のヒントがたくさん見つかりました
山内女性会 三上 和枝



山内鳥獣害対策プロジェクト



今月は地域内から3件の相談が寄せられました。各地域の状況と対応は以下の通りです。

●本郷町(イノシシ)

自宅付近で早朝に親子7頭のイノシシが出没しました。今後の農作物(水田・畑)への被害が懸念されるため、わな設置の依頼を受けています。



●殿垣内町(イノシシ)

水田への侵入・掘り起こし被害が発生しました。地形的にわなの設置が困難なため、当面の対策として侵入経路付近にトウガラシ粉末(忌避剤)を散布するようご案内しました。

●水越町(イノシシ・シカ)

水田への侵入被害が発生。防護金網の根元を掘り曲げられたり、押し倒されたりして侵入されていました。周辺の山を調査して出没場所を特定し、くくりわなを設置しました。



庄原市との協議により、他人の土地であってもわなの設置が可能となりました。
【お知らせ】 鳥獣の出没や被害でお困りの際は、山内自治振興区(電話:0824-74-0451)までお気軽にご相談ください。

地域マネージャー 滑 公美

山内体協
主催

第2回山内グラウンド・ゴルフ大会開催

地域の皆さんが集い、楽しく交流できるグラウンド・ゴルフ大会を開催いたします。
性別・年齢を問わず、どなたでもご参加いただけます。初心者の方も大歓迎!



開催日:10月11日(日)

集合時間:午前8時30分

会 場:山内小学校グラウンド

内 容:開会式終了後、地域別の6チームに分かれてゲームを行います。

申込方法:各自治会の体協役員の方へお申し込みください。山内地区体育協会

景品があるよ!



敬老会開催のお知らせ



日頃より山内地区社会福祉協議会の活動に温かいご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、今年度も昨年度同様に式典の開催を見合わせ、各自治会単位で実施することとなりました。

これは、地域の実情や高齢者の皆様の安全面、運営体制の見直し等を考慮したものであり、今年度も式典を行わず、記念品の配布を中心とした感謝の取り組みを各自治会にて実施いただく予定です。

山内地区社会福祉協議会では、自治会の取り組みをサポートするため、記念品の共同購入や費用補助などを通じて支援を行ってまいります。

高齢者の皆様への敬愛の心は変わらず、今後も地域の皆様と共に温かなつながりを大切にしていまいります。

何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

山内地区社会福祉協議会 会長 武田 敏昭

山内地区敬老会の表彰申請のご案内

敬老会では、「喜寿」・「米寿」・「金婚該当者」・「三世代同居家族」の方も表彰されます。特に、金婚者と三世代同居家族は申告していただかないとわかりません。

今年該当する方や、今まで表彰されていない方は、8月末までにお住いの自治会の班長さんまたは、自治会長さんにお知らせください。今年度の金婚者は昭和52年に結婚された方が対象です。

なお、昭和52年以前に結婚されたご夫婦で、金婚の申告をまだしていない夫婦の方も対象となります。また、「三世代同居家族」とは、どの世代もご夫婦でご健在の家族が対象となります。

