

やまのうち通信

第210号

その①

令和6年10月20日

山内自治振興センター

庄原市山内町 813-4

TEL・FAX (0824) 74-0451

✉ yamanouchi.jichi@gmail.com



↑ フェイスブック
QRコード



YAMANOUCHIJICHISHINKOKU

↑ インスタグラム
QRコード

令和6年度敬老会開催



9月14日(土) 午前 10 時から式典が始まり、武田敏昭会長の祝辞で幕を開けました。その後、敬老者の代表として米寿、喜寿、金婚、そして3世代同居家族の方々に記念品が贈呈されました。

式典後のアトラクションでは、山内保育所の園児たちが歌や踊りを披露し、続いて山内小学校の児童がビデオメッセージを送ってくれました。最後に比婆荒神神楽団による子ども神楽が上演され、会場は大いに盛り上がりました。



↑ 記念品贈呈の様子



↑ 山内保育所園児 演芸の様子



↑ 山内小学校児童 ビデオメッセージの様子



↑ 左側 本郷町 堀江莉睦くん



↑ 本郷町 堀江柳睦くん

今年の敬老対象者は9月1日現在450名で、内男性174名、女性276名で喜寿が37名、米寿が21名、85歳以上が210名、100歳以上が3名でした。また、金婚は7組で、三世同居が1家族おられました。

福祉知っ得情報

気持ちのいい気候の秋がやってきたのに何となく体調が悪い、カラダが重たい…

夏の疲れを癒し、体を労りましょう。

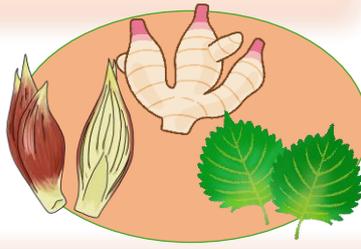
これからの季節は冷え性に悩む方も多いと思います。日中は夏日を記録する地域もあるようですが、朝晩は冷え込む季節になってきました。季節の変化についていけず体調を崩したり、免疫力が低下し感染症にかかることも多くなります。これからの時期、インフルエンザやコロナをはじめ、様々な感染症を予防するための身体づくりをしていきましょう。

★夏の疲れを癒し、しっかり体を休ませましょう。そして、不足している栄養を補いましょう。

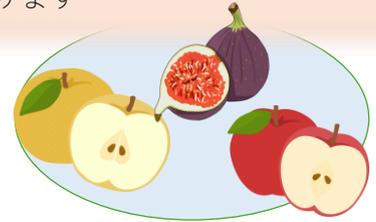
不足した水分を体に循環させ潤いを与えてくれます



適度な刺激となり活力を与えてくれます



鼻や喉の粘膜に潤いを与え乾燥した空気の変化に順応しやすくなります



★体が元気になってきたなと思ったら、くるみ、銀杏、落花生などは。タンパク質、脂質、ミネラルが豊富で栄養を補ってくれます。一日に一握りくらいの量が目安です。

昔から、医者がいらなくなるほどりんごは健康に良い食べ物で「**一日一個のリンゴは医師を遠ざける**」という言葉があります。リンゴに含まれる栄養素であるペクチンは食物繊維で血糖値の上昇を穏やかにする作用や調整作用があります。腸は最大の免疫器官と言われ、全身の免疫細胞の6割が集まっていますので腸を整えることで体全体に良い効果をもたらしてくれます。もう一つの栄養素カリウムは高血圧予防に有効とのことです。（※腎機能の低下している方は取り過ぎに注意）。庄原市の高野町は「高野りんご」が有名です。高野は気温差が大きいので、味がギュッと濃縮された、濃い味わいの、みずみずしいりんごが味わえます。今年も90歳になる父親と一緒に、りんご狩りに行き、直売所も回って、沢山の品種のりんごを購入することができました！皆様も是非、ご自分で収穫したりりんごを食べて楽しみながら栄養補給をされてみてはいかがでしょうか！

相扶の郷 居宅介護支援事業所 間 弓夏

おくりもの 9/13~10/12



ご芳志ありがとうございます。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。

◆お祝いのお礼として

◆香典返し

平和町 榎原和樹・有希様

本郷町 榎原良子様（故 義和様）

山内地区社会福祉協議会

10月アダプト活動報告



10月6日、国兼川の草刈り作業を行いました。日向自治会 大才・岡本班のみなさんです。

11月 予定

- 10日 山内ふるさと祭り
- 12日 ふれあい給食
- 20日 自治会長会
- 23日 狼煙リレー（甲山城）
- 26日 ふれあい給食



定住促進プロジェクト(空き家活用)だより

ようこそ！！ミャンマーから山内へ

9月18日より山内地域にある相扶園（社会福祉法人相扶会）さんに3名の技能実習生さんが着任されました。住まいは、近所の石原さんが「妙延寺（相扶会さんの母体）さんの境内はいつも僕たちの遊び場で大変お世話になったんです。恩返しがしたいと思っていました。」とお貸しくいただきました。（現在東京や広島で活躍されている石原三兄弟さんや妹さんのご実家です。）山内でごおし隊もコロナ禍、大変ご苦労された相扶会さんに感謝を含め『てご』させていただきました。その後相扶会さんは部屋のリホームや新たにキッチンも作られ、今日の日を迎えられました。

来日されたラインさん、カインさん、サンさん、母国から遠い日本の地、大変ご不安もおありでしょうが、介護の研修、頑張ってくださいね。そして一緒にさまざまな文化や行事、また料理も学び合いましょう！！どうぞ宜しくお願いいたします。



早く仕事と日本の暮らしに慣れたいと思っています。皆さん宜しくお願いいたします。

左から
カインさん、ラインさん、サンさん



第25回 古民家体験活動 先人の知恵を未来につなぐ

やまの家実行委員会主催

西城川へ行きました!!

9月28日



「おった〜♪」

鉄サイ(のろ)



たたらから出た鉄サイを見つけて昔の道具作りを学んだり生き物観察を！！が大人の思惑でしたが・・・(*^_^*)



「川遊び たのしー！！」 魚を素手でさわる！！



橋の下は秘密基地！！

子どもたちはホトン遊びまくりましたので大人もホトン 夕方まで遊びまくりました！！

立て網で捕れたアユはとっても大きくて美味しかった♪
漁師さん、ありがとう♪



夕方、帰りたくない泣く子もいたほどです！！

山内リサイクルマーケット 11月15~17日

14日17日倉庫から搬入搬出・陳列・片付け
ボランティア募集中 (希望の3品進呈)

地域マネージャー 谷本 豊・寺西玉実

木戸町 垣智加子さん佐賀国体グラウンドゴルフで活躍！

入賞おめでとう！



8月20日発行の「やまのうち通信第208号」で紹介した、グラウンドゴルフ女子広島県代表として出場した木戸町の垣智加子さんが、9月21日・22日に佐賀県鹿島市で開催された「佐賀国体」で素晴らしい健闘を見せました。

広島県チームは48チーム中8位に入賞し、見事な成績を収めました。特に垣さんは広島県女子選手の中で1位となり、大いに活躍されました。



↑山内グラウンドゴルフクラブの皆で、健闘をたたえ喜びに溢れました！



11月23日(土・祝日)狼煙リレー開催のお知らせ

山内(甲山城跡)の狼煙点火は、午前11時40分頃です。時間は前後することがありますのでご了承ください。



↑昨年度の投稿写真です



←昨年度の甲山城跡の様子

今年も市内を狼煙でつなぐ「狼煙リレー」を行います。写真に興味がある方は、甲山城の狼煙を写真撮影していただければと思います。撮影した写真は、やまのうち通信への投稿を募集しています。よろしくお願いいたします。

自治振興区備品の貸し出しについて

自治振興区では、地域の活性化や住民サービスの向上を目的として、テント・机・椅子等の備品を貸し出しています。備品を借りる際は、事前に振興区の事務所にて物品借用書をご記入ください。

今までに貸出したテントが壊れた状態で返却された事例が2件、プロジェクターが壊れた状態で返却された事例が1件発生しています。

備品を利用される皆様には、以下の点を改めてお願いいたします。

1. 備品の使用前に状態を確認し、異常があればすぐに報告してください。
2. 使用中は、丁寧に取り扱い、故障や損傷が発生しないようご注意ください。
3. 使用後は、貸し出し時の状態に戻して返却してください。

皆様のご協力をお願いいたします。

記入例

202×年×月1日

物品借用書

山内自治振興区 様

下記のとおり確かに借用了しました。

使用後は責任をもって借用時の状態で返却します。

記

物品名・個数: テント(大)・・・3つ
椅子・・・10脚

※テント借用の際は、使用する(した)テント番号を記入してください。

テント番号①・②・③

借用日: 202×年 ×月 2日

借用期間: 202×年 ×月 2日 ~ 202×年 ×月 3日

返却予定日: 202×年 ×月 3日

使用目的: 地域行事に使用のため

備考:

以上

申請者住所: 庄原市山内町△△△

日中の連絡先: 080-XXXX-△△△△

団体名: ○○自治会

氏名: □□○○

| 区分 | 事務局長 | 担当 |
|----|------|----|
| | | |

やまのうち通信

第210号 その②

令和6年10月20日

山内自治振興センター

庄原市山内町 813-4

TEL・FAX (0824) 74-0451

✉ yamanouchi.jichi@gmail.com



投稿写真 行里自治会 芋掘りをしました！



↑ 行里自治会会員さんの収穫作業の様子

9月29日にふるさと祭りで購入する安納芋の収穫をしました。その中で一株に芋が沢山ついていました！



行里自治会 長泉進

投稿写真 大下自治会 クリーン活動の実施！！



10月6日(日)庄原市一斉クリーンキャンペーンにあわせ25人が参加のもと実施しました。国道沿いにはペットボトルや空き缶が特に多く捨てられており、通行する車両に注意しながら一輪車に溢れるほど拾い集めました。

小さな子どもさんや9月にミャンマー連邦共和国から技能実習生として相扶会に採用された3人の職員さんも大下自治会住民として参加され、美化活動を通じたふれあいの場となりました。

大下自治会 石田英二



山内へようこそ！

日向自治会長さんからの紹介です



日向自治会(若宮班)に新たに吉岡貴幸さん・美苗さんご夫妻が転入されました。みなさんよろしくお祈りします。

山内小学校児童が敬老の日お祝いカードを描きました



↑ 85歳以上の敬老者を対象にプレゼントしました。(写真は6年生作成のカード)

投稿

山内青空市場

火・金・土

8時～12時

新米入荷しました！！ 全国1位！！

体に優しい！！

山内ブランド米
里山の夢

2kg (店頭販売) お土産にも最適♪
5kg・(注文取り寄せ)



西城川の鮎
全国でグランプリ

第25回清流めぐり利き鮎会にて見事優勝。全国59河川の川のアユの中から、姿・香り・わた・身・総合の5項目で審査。



県北の寒さを生き抜く
ウチワサボテン

サラダ・天ぷら・肉料理・スープ・漬け物・ピクルス・そうめんダシ。山芋のような粘りも凄い！！



山内ゴルフ同好会コンペ結果！

第75回山内西ゴルフ同好会コンペがありました。9月29日(日)

庄原カントリークラブにおいて開催され、以下の結果でした。

参加者 20名(男性17名・女性3名) ダブルペリア方式

| 順位 | 氏名 | グロス | ハンデ | ネット |
|-----|------|-----|------|------|
| 優勝 | 滝口倫章 | 102 | 28.8 | 73.2 |
| 準優勝 | 金子久則 | 77 | 3.6 | 73.4 |
| 3位 | 藤本晋吾 | 88 | 12 | 74 |



グラウンドゴルフクラブ
9月定例大会成績発表

第17回庄原市老連
グラウンドゴルフ大会参加！



優勝 藤田ノリエさん
準優勝 原田瑞子さん
3位 藤谷都多子さん

総勢12名が参加し、みんなで頑張りました！



世羅温泉(大衆演劇鑑賞付)

日帰り旅行参加者募集！



日にち: 11月28日(木)

集合場所: 自治振興センター(9時30分集合)

参加費: 5,500円

参加対象者: 山内地区にお住いの方

申込について: 11月15日(金)16時まで

参加申込は、山内自治振興区 電話 0824-74-0451 まで

主催: 山内地区老人クラブ連合会

参加年齢は問いません！
お気軽にご参加ください

