ふれ愛ニュース
第137号

4月1日現在		広島	小手島	手島	合計
人口	男	114	23	15	152
	女	130	22	11	163
合計		244	45	26	315
世帯数		169	26	20	215

内覧会
広島市民センター
広島コミュニティセンター
消防団第三分団屯所

3月8日（木）と3月9日（金）に新しく完成した広島市民センター・コミュニティセンター・丸亀市消防団第三分団屯所の内覧会が行われました。両日で約50名の住民の方が足を運んで見に来られました。

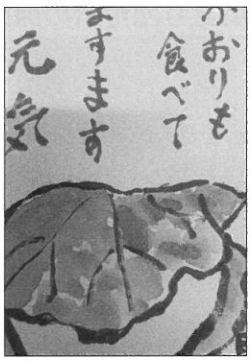
子どもさんが通っていた当時の校舎が改修され、生まれ変わった事に感慨深い思いにひたっている方もおられました。

「へぇー、新築みたいやね」「これからは皆が気軽に来て和気あいあいとお喋り出来るといいね」「私の地区からは少し近くなったかなぁ」「機械などが最新な感じがする」「これからはDVDで映画を気楽に観る事ができるかな」などの声がありました。

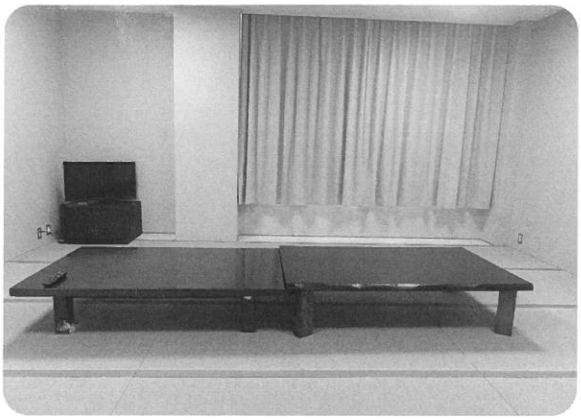
新センターを上手く活用出来るよう、皆様のご意見をお寄せくだされば幸いです。

絵手紙の集いの作品

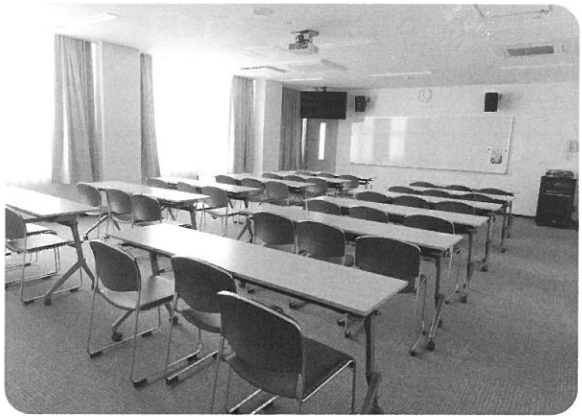
毎月第二水曜日（変更の場合あり）に広島市民センターで行われている絵手紙の集いの作品です。



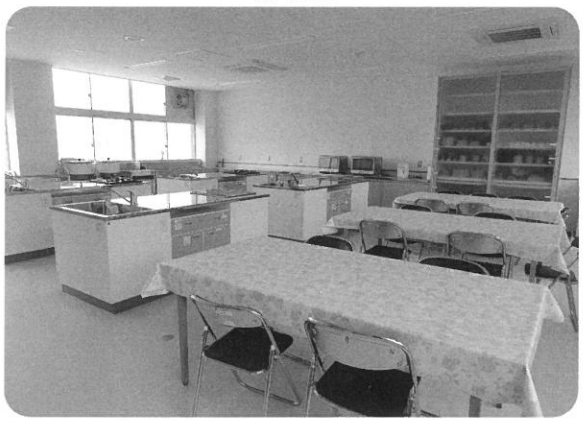
コミュニティセンターのご利用を



1階和室1



1階大会議室

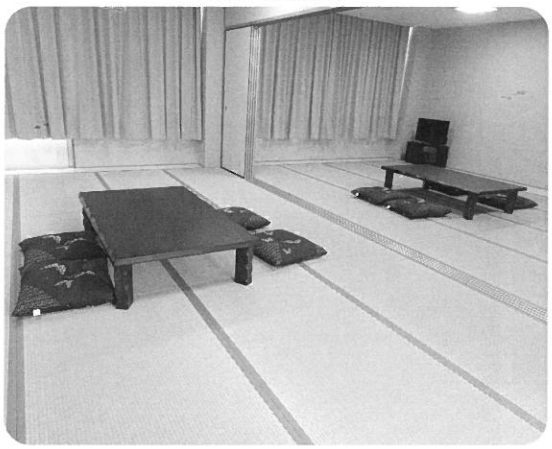


1階調理講習室

1階小会議室

2階図書室

コミュニティセンター入口



2階和室2・和室3

開所・落成式

テープカット・向かって左より
平井連合自治会長・松永議長・梶市長・
秋本消防長・古竹消防団長

平成30年3月20日（火）広島市民センター・コミュニティセンター・丸亀市消防団第三分団屯所の開所・落成式が厳粛に執り行われました。

梶丸亀市長、秋本丸亀市消防長の主催者のあいさつの後、ご来賓の祝辞、参列者の方や設計・施行業者様の紹介がありました。消防関係者、島民の方も含めて約140人のご参列をいただきました。

閉式後、施設見学やHOTサンダルプロジェクト卒業生有志による作品のチャリティー展が行われました。作品の売り上げはコミュニティの文化活動に役立てて欲しいとのありがたいお言葉をいただきましたので有効に活用していきたいと思っています。

出会いの春

3月23日（金）晴天に恵まれ、午前中はペタンク競技を30名強の人数で3チームに分かれて午前9時から11時過ぎまで楽しみました。食事は市民センターの真新しい調理講習室でそれぞれ雑談しながら楽しくいただきました。調理台や食器棚などの周りがピカピカのお蔭もあってか美味しかったです。少々の時間をおいて午後の健康教室に入りました。

今年は瀬戸大橋開通30年の節目です。周りが大きく変化して、私たちの健康も変わっています。

健康教室では卓保健師さんより《口腔体操（早口言葉）》、川原理学療法士さんよりロコモ対策についてそれぞれ話していただきました。大人の口腔ケアは口のまわりの筋肉が落ちないように唾液腺マッサージ、嚥下体操を教えていただきました。7つのロコチェック①片脚立ちで靴下が履けない。②家の中でつまずいたりする。③階段を上がるのに手すりが必要。④重いものを扱う家事が困難。⑤2kg程度の荷物を持ち帰るのが困難。⑥15分位続けて歩くことができない。⑦横断歩道を青信号で渡りきれない。7つの項目に当てはまれば運動器が衰えているサインです。

食事は健康の源です。栄養素を食事からバランスよくとることが大切です。自分の為にも運動もおこない、健康長寿を目指しましょう。

山脇　千枝子

～ 新旧それぞれの調理講習会 ～

◉2月20日（火）9名の少数でしたが、旧センターでの最後の調理講習会を行いました。夏は扇風機を回しながら調理をしたり、炊飯器のガスがなかなかつかなかった事等が思い出されました。

（メニュー）

※鶏肉の鍋の照り焼き・切り干し大根の甘酢づけ・けんちん汁・簡単抹茶かん

◉3月29日（木）9時からは新コミュニティセンターの調理講習室でバランス料理教室を行いました。大勢の参加があり「調理室きれいやなぁ～」と声を掛け合いながら調理作りに専念し新たな気持ちで頑張りました。冷暖房も完備され、料理の乗った皿を同じ部屋のテーブルに運んで食事することが出来るので改修されて本当にありがたいです。

（メニュー）

※五目寿し・牛肉、きゅうり、みょうがの塩炒め・すまし汁・フルーツ

島巡り　22回目は？

潮待ちと椿の島

船が **笠岡の港** に近づくとカブトガニの形をした建物が見えてきました。「あれがそうやなあ。」と口々に言いながらにじ観光の船を降り、歩いてカブトガニ博物館に到着しました。恐竜公園もすぐ目の前です。今回は「子ども向けのプログラムかな？」と思いきや、なんのなんのです。化石や標本の説明は丁寧にわかりやすく書かれていました。水槽の中には、生きたカブトガニがオスとメスのペアでいました。

ボタンを押すとプラスチック製の大きなカブトガニの手足や尻尾が動いたり、ハケで砂を除けるとカブトガニやアンモナイトに触れるコーナーがあったり、大きなスライドは古生代（5億7千万年前）からの三葉虫、アンモナイト等のお話、カブトガニは2億年も前から姿が変わっていないので「生きている化石」と呼ばれていること等おもしろく教えてくれました。

昼食は春らしい可愛いいお弁当です。ご飯はホッカホカ、みんな笑顔で完食でした。

次に **大飛島椿まつり** 見学のため、寄港しました。山道を歩いて歩いて歩いて・・・恋人岬の鐘をついた子ども達はすてきな方にめぐり逢うことでしょう。

帰ってから孫が「じいちゃん、ばあちゃん、なぞなぞ言うよ。」と挑戦状です。

A　カブトガニは　①カニの仲間かな？　②クモの仲間かな？

B　カブトガニの血液は何色？　①赤　②青　③透明（ヒント酸素に触れると色が変わる）

笠岡市立カブトガニ博物館

もっと問題がありましたが、忘れてしまいました。

今年島巡りに参加された方も行けなかった方も元気に一年を過ごして、来年は一緒に楽しみましょうね。

笠岡市のほんの少しの所におじゃましただけですが、ゴミをほとんど見ませんでした。清潔な街並みに驚きました。脱帽です。敬意を表します。

〈体協広島支部〉

診療所よりお知らせ

3月より広島診療所でお世話になっております。

先生の熱いお話を聞かせていただき勉強させていただいています。往診では地区をまわり、のどかな景色を見ています。こじんまりとしたとてもいい所です。

島民のみなさんの年齢を感じさせないパワフルなところに毎日元気をいただいています。

いろんなことがありますが、少しずつ慣れていけたらと思っています。

よろしくお願いいたします。

濱岡　千代香

新年度を迎えて、一層ＮＰＯ活動にまい進して行きたいと思う次第です。全島民会員の意義を大いに活用して、ＮＰＯ法人の位置づけを深く考えていきますので、皆様のご協力を宜しくお願い申し上げます。

平井　明

「手島自然教育センター」

平成23年4月より手島自然教育センターは、市からの指定管理を受け、今年で8年目に入ります。

センターは、島外の利用者の人達が、野外活動や研修に利用したり、島への帰省客の宿泊や地域の人達が集まって活動したり、災害時に避難する場所として利用されています。

手島には、自然豊かな史跡や伝説、民話が多くあり、島外から利用される人たちに、ゆっくり楽しく過ごして頂き、島の良さを知ってもらい、島の人達との交流によって来島者が少しずつでも増えていけばと思っております。

平成25年8月から東京の美大生を迎えての「ＨＯＴサンダルプロジェクト」が始まり、センターも活用してくれております。若い学生達のパワーが、迎える私達にも元気を与えてくれるように願っております。

デイサービス利用表

（5月）

日	曜	班	利用地区
1	火	2	茂・釜・甲・青
2	水	3	青
7	月	1	青・江
8	火	2	茂・釜・甲・青
9	水	3	青・立
10	木	5	青・茂・江・甲
11	金	6	手・小手・青
14	月	1	青・江
15	火	2	茂・釜・甲・青
16	水	3	青
17	木	5	青・茂・江・甲
18	金	6	手・小手・青
21	月	1	青・江
22	火	2	茂・釜・甲・青
23	水	3	青・立
24	木	5	青・茂・江・甲
25	金	6	手・小手・青
28	月	1	青・江
29	火	2	茂・釜・甲・青
30	水	3	青
31	木	5	市・青・茂・江・甲

（6月）

日	曜	班	利用地区
1	金	6	手・小手・青
4	月	1	青・江
5	火	2	茂・釜・甲・青
6	水	3	青
7	木	5	青・茂・江・甲
8	金	6	手・小手・青
11	月	1	青・江
12	火	2	茂・釜・甲・青
13	水	3	青・立
14	木	5	青・茂・江・甲
15	金	6	手・小手・青
18	月	1	青・江
19	火	2	茂・釜・甲・青
20	水	3	青
21	木	5	青・茂・江・甲
22	金	6	手・小手・青
25	月	1	青・江
26	火	2	茂・釜・甲・青
27	水	3	青・立
28	木	5	市・青・茂・江・甲
29	金	6	手・小手・青

介護予防体操教室のご案内

- ●5月2日(水)　午前10時30分～　茂浦集会所
- ●5月24日(木)　午前10時20分～　コミュニティセンター
- ●5月24日(木)　午後1時00分～　デイサービスセンター
- ●6月4日(月)　午前10時30分～　茂浦集会所
- ●6月21日(木)　午前10時20分～　コミュニティセンター
- ●6月28日(木)　午前10時30分～　デイサービスセンター
- ●手島地区（第3水曜日）
  ＊5月16日(水)　＊6月20日(水)

コミュニティカレンダー
2018年 予定表

5月（皐　月）

2日（水）　八十八夜
3日（木）　憲法記念日
4日（金）　みどりの日
5日（土）　こどもの日
　　立夏
6日（日）お大師まいり（広島）
9日（水）連合自治会総会
　　ふれ愛の町ひろしまをつくる会総会
　　地区民生児童委員会
　　絵手紙の集い
10日（木）健幸の日
13日（日）　母の日
16日（水）一歩歩クラブ（江の浦）
19日（土）
20日（日）　道路両側除草剤撒布（手島）
　　よりみち会（立石）
21日（月）　小満
22日（火）なつかしの映画上映会
24日（木）移動図書（広島）
25日（金）健康づくりのための運動教室
27日（日）玉瀧寺清掃（市井）
30日（水）チャレンジデー
　　防災訓練（茂浦）

6月（水無月）

1日（金）山家会「春のお香」（市井）
6日（水）地区民生児童委員会
8日（金）肺がん検診　芒種
9日（土）道路両側除草剤撒布（手島）
10日（日）健幸の日
11日（月）　入梅
13日（水）絵手紙の集い
17日（日）よりみち会（立石）　父の日
21日（木）移動図書（広島）　夏至
22日（金）一歩歩クラブ（江の浦）
24日（日）お宮さん掃除（手島）
　　賀茂神社清掃・さわやかロード（市井）
30日（土）浜清掃・第２回さわやかロード（茂浦）

☆５月30日（水）チャレンジデー
15分以上の運動を行って報告を
お願いいたします。

おしらせ

• 健康づくりのための運動教室

平成30年５月25日（金）

「効果的なラジオ体操について」
講師：四国学院大学　　片山　昭彦　先生
時間・場所等は後日回覧いたします。

• 肺がん検診

平成30年６月８日（金）

★立石　竹田様宅前	午前10：20～10：40
★釜の越集会場	午前11：00～11：20
★甲路集会場	午前11：40～12：00
★茂浦集会場	午後１：30～１：50
★市井生活改善センター	午後２：10～２：30
★青木集会場	午後２：50～３：10
★広島市民センター	午後３：40～４：30

健康課

老人会主催　「なつかしの映画上映会」

日　　時　平成30年５月22日（火）
　　午後１時～
場　　所　広島コミュニティセンター
　　大会議室
作　　品　"決闘高田馬場"
　　昭和12年作品
主　　演　板東妻三郎
上映時間　60分
入 場 料　無料

異動のご紹介

（敬称略）

転入

◇広島市民センター
広島コミュニティセンター
所長　浮田　泰秀

◇広島市民センター
職員　廣瀬　千裕

◇広島診療所
看護師　濱岡千代香

転出

◇税務課へ　前所長　大前　好江

退職

◇広島市民センター
職員　亀井　和子

◇広島診療所
看護師　馬場　愛子