

ふれ愛ニュース 第138号

6月1日現在	広島	小手島	手島	合計
人口男	112	23	15	150
女	128	22	11	161
合計	240	45	26	311
世帯数	169	26	20	215



ふれ愛の町 ひろしまをつくる会

総会開催

5月9日(水) 広島コミュニティセンターにて平成29年度広島校区連合自治会総会の後、ふれ愛の町ひろしまをつくる会の総会が梶丸亀市長、米田県議会議員、山本県議会議員をはじめとしたご来賓の方々と、代議員18名の出席にて開催されました。市長からは新センターの活用、島内へお金が流れるような仕組みを学び、コミュニティと行政

の良好な関係を作っていきたいなどの話がありました。事務局より平成29年度事業報告・収支報告・平成30年度事業計画(案)・収支予算(案)の説明があり全て可決されました。広島コミュニティセンター所長からは旧センターは避難所から除外する旨の説明がありました。代議員から顧問の役割について質問がありました。又、卓保健師からは健康づくりのきつかけとして、毎月10日の健康の日を地域の人にも広めて欲しいなどのお願いがあり、総会は終了しました。



広島校区連合自治会役員

会長	平井 明
副会長	金崎 敏行
理事	神田 昭夫
	横瀬 實
	岡田 薫夫
	上野 孝雄
会計	竹田 敏男
会計監査	藤原 當正
	香川 忠文

離島振興協議会常任委員

平井 明
金崎 敏行
神田 昭夫
藤原 當正
岡田 薫夫
(敬称略)

顧問 書務局長
問計記

監事
副会長
会長

ふれ愛の町
ひろしまをつくる会 役員
(任期平成30年度・2年間)

向井 勝美	白神 悟志	金崎 剛士	竹田 千枝	浮田 泰秀	金崎 敏行	香川 忠文	竹田 敏男	大塚 浩二	上野 孝雄	岡田 薫夫	藤原 當正	横瀬 實	立花 守道	神田 昭夫	金崎 敏行	平井 明
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	------

(敬称略)

元気いっぱい!

長生き体操始まっています



丸亀市地域包括支援センターが普及に取り組んでいる「元気いっぱい!長生き体操」が4月23日より甲路集会場にて6名の参加者で行われています。初めの4回は川原理学療法士と多田羅理学療法士をお招きして体操の指導を受けました。

自分の体調を把握し無理をしない、運動の30分前には水分補給をする、転んだり滑らない様、気をつける事などの注意点を教わり、準備体操に入りました。

筋力運動では参加者から「順番覚えていないなあ」「こうだったかな?」の声に先生から「それは準備体操ですよ」と助言があり、頭も使いながら体を動かしました。この体操は転ばないようにする為、バランス力をつける効果があると教えていただき、最後は整理体操で深呼吸。

「体操の順番もう忘れたわ」いえいえ、回数を重ねていくと覚えられます。そして3ヶ月後の筋力測定には体操を始める前の数値より上がっていることでしょう。



5月6日(日)連休最終日、島内外から大勢の方々が広島お大師まいりに来られました。



ー はじめての料理スタートBook より ー

5月31日(木)午前9時から平成30年度第1回料理講習会を広島コミュニティセンターで行いました。新しい調理室で参加者は心はずませながら料理を行いました。あまり移動せずに食事を頂くことができ、とても感謝しております。

地域の皆様におかれましてはこれからもご参加、ご協力よろしくお願いいたします。



(メニュー)
・肉じゃが
・ちゃんこ鍋風スープ
・春雨サラダ
・水ようかん





5月25日（金）広島コミュニティセンター大会議室にて四国学院大学の片山昭彦先生をお招きして健康課による「健康づくりのための運動教室」が行われ、31名の参加がありました。

イスに座り、歩く動作をする足踏みでは、右手と右足・左手と左足の組み合わせの動きになる人がいて先生の突っ込みに皆が笑いの渦に。ストレッチでは息を吐くことを意識するのが大切だそうです。

ラジオ体操は3分10秒の短時間で有酸素運動と無酸素運動が同時に出来る健康運動であり、使う筋肉を意識しながら効果を高めるのがコツだそうです。

先生の絶妙な話術により1時間30分はあっという間に過ぎ、楽しくてためになる教室は終了しました。又、片山先生に教えてほしいとの声が沢山寄せられました。

※消費エネルギーの計算 (kcal) = 体重 (kg) × メッツ数 × 運動時間 (h)

立てば2メッツ・座れば1メッツ・歩く姿は3メッツ

ラジオ体操は4.5メッツ

5月22日（火）広島コミュニティセンター大会議室で今年で3回目となった老人会主催の映画鑑賞会が行われ『決闘高田馬場』が上映されました。毎年お世話になっております円尾技師をはじめとする世話役の方々のおかげで楽しく鑑賞出来ました。



6月8日（金）広島地区で行われました肺がん検診には93名の受診がありました。生活習慣病の早期発見・重症化予防のために、特定検診を受けましょう。

健康課



チャレンジデー 2018

チャレンジデーの結果

丸亀市 93.9%

大仙市 92.4%

広島校区では、193名の参加がありました。

61.7%でした。
ご協力ありがとうございました。



六月より広島診療所で事務を担当させていた
だいております。
何もかも初めての事務処理と聞き慣れない薬品名の打ち込み作業に本当に戸惑っています。
患者の皆様のお顔とお名前を早く覚えて気持ち良く待合室で過ごして頂けるように頑張ります。先生、看護師さんには暖かい配慮をして頂いて感謝しております。ご迷惑をおかけする事があると思いますが、今暫くの間寛容の目で見えて頂ければ幸いです。
これからよろしくお願い致します。
松本 加代子

診療所よりお知らせ



総勢143名の歓声が広がる 町民運動会



善通寺市立西中学校
(善通寺東西中学校
ボランティアクラブ顧問)
山地 千晶

6月3日(日)梅雨の晴れ間、広小体育館にて運動会(午前)と球技大会(午後)が行われ、楽しい一日を過ごすことが出来ました。

毎年参加していただいております善通寺西中学校の山地先生が思いを語ってくださいました。



とても楽しく温かい運動会でした。

工夫された競技、ゆきとどいた準備の数々。実行委員の方々の並々ならぬご尽力を思いながら東・西中学生18名で参加させていただきました。

運動会は大成功。島の方、島外の方の別なく誰もが心から楽しみ、元気になったひと時だったと思います。一生懸命なプレーにも、うまくいかなかったプレーにも、皆の笑顔と大きな温かい拍手がありました。中学生のどの子の顔も輝いて見えました。中学生の一人が言いました。「何て拍手が多い運動会やろ。」

こんな素敵なこと、奇跡のようなことが起こるのが広島なんだと、改めて思いました。やっぱり広島っていいなあ。参加者全員が主役であり、サポーターでもある。本当に素晴らしい運動会でした。広島の皆様とのご縁に心より感謝いたします。



うれしいお知らせ

去年の市長懇談会の席でも島民からご意見がありました。朝

の便、夜の便、そして診療所に行

く足として、できればタクシーに

代わるものを確保して欲しい」と

の要望に、丸亀市役所担当課・四

国陸運局に度重ね相談し実現の第

一步を確認しました。手続きの関

係上、今年中には無理とのこと。

来年度より実施する方向で進んで
行きたいと思う所存です。

NPO法人石の里広島

会長 平井 明



配食サービスのお知らせ

平素より配食をご利用くださり、
まことにありがとうございます。

夏季につき食中毒を防ぐ為、配食

を6月15日（金）から9月28日

（金）までお休みさせていただきます。

10月5日（金）より再開いたし

ますので、今後ともよろしくお願

い致します。



配食は6月15日（金）～
9月28日（金）お休み

デイサービス利用表

（7月）

（8月）

日	曜	班	利用地区	日	曜	班	利用地区
2	月	1	青・江	1	水	3	青
3	火	2	茂・釜・甲・青	2	木	5	青・茂・江・甲
4	水	3	青	3	金	6	手・小手・青
5	木	5	青・茂・江・甲	6	月	1	青・江
6	金	6	手・小手・青	7	火	2	茂・釜・甲・青
9	月	1	青・江	8	水	3	青・立
10	火	2	茂・釜・甲・青	9	木	5	青・茂・江・甲
11	水	3	青・立	10	金	6	手・小手・青
12	木	5	青・茂・江・甲	13	月	1	青・立
13	金	6	手・小手・青	20	月	1	青・江
17	火	2	茂・釜・甲・青	21	火	2	茂・釜・甲・青
18	水	3	青	22	水	3	青・立
19	木	5	青・茂・江・甲	23	木	5	青・茂・江・甲
20	金	6	手・小手・青	24	金	6	手・小手・青
23	月	1	青・江	27	月	1	青・江
24	火	2	茂・釜・甲・青	28	火	2	茂・釜・甲・青
25	水	3	青・立	29	水	3	青
26	木	5	市・青・茂・江・甲	30	木	5	市・青・茂・江・甲
27	金	6	手・小手・青	31	金	6	手・小手・青
30	月	1	青・江				
31	火	2	茂・釜・甲・青				

介護予防体操教室のご案内

● 7月2日（月） 午前10時30分

茂浦集会所

● 7月4日（水） 午前10時20分

コミュニティセンター

● 7月19日（木） 午前10時30分

デイサービスセンター

● 8月1日（水） 午前10時20分

コミュニティセンター

● 8月20日（月） 午前10時30分

茂浦集会所

● 8月29日（水） 午前10時30分

デイサービスセンター

● 手島地区

* 7月18日（水） * 8月24日（金）

コミュニティカレンダー

2018年 予定表

7月(文月)

- 1日(日) 地域出前教室
稲荷神社清掃(手島)
- 2日(月) 半夏生
- 3日(火) よりみち会(立石)
- 4日(水) 民生児童委員会
- 7日(土) 稲荷神社のお祭り(手島)
小暑、七夕
- 9日(月) 一歩歩クラブ(江の浦)
- 10日(火) 健幸の日
- 11日(水) 絵手紙の集い
- 14日(土) 島の教室in広島
- 16日(月) 海の日
- 18日(水) コミュニティ市長懇談会
- 19日(木) 移動図書(広島)
- 22日(日) お寺清掃(市井)
- 23日(月) 大暑
- 26日(木) 移動図書(小手島)
- 28日(土) 宮島さん祇園さん夏まつり(茂浦)

8月(葉月)

- 1日(水) 地区民生児童委員会
- 3日(金) HOTサンダル入島式
- 4日(土) お寺参道清掃(茂浦)
部落民総出墓地清掃、
港内草刈(手島)
- 5日(日) お盆の出事(市井)
出事(立石)
イギリス士官150周年記念祭
HOTサンダルワークショップ
- 7日(火) 立秋
- 9日(木) 荒神さん夏まつり(茂浦)
- 10日(金) 健幸の日
- 11日(土) 墓墓地清掃
さわやかロード(江の浦) 山の日
- 13日(月) 盆踊り準備・盆踊り(茂浦)
- 14日(火) 盆踊り(茂浦)
盆踊り(市井)
手島住民盆踊大会(手島)
- 15日(水) 盆踊り(江の浦)
- 21日(火) お大師まいり(手島)
- 22日(水) 絵手紙の集い
- 23日(木) 移動図書(広島) 処暑
- 24日(金) HOTサンダル卒業式
- 26日(日) 県知事選挙
天王さん夏まつり(茂浦)
神社清掃・さわやかロード(市井)

おしらせ

※ おめでとうございます ※

平成30年5月18日(金) 丸亀市生涯学習センターにて平成30年度丸亀市老人クラブ連合会総会で曾我千穂子様(青木)と第一延寿会様(青木)が会長表彰を受賞されました。

異動のご紹介

◇広島診療所 事務職員

退職

葛原 美鶴

入職

松本加代子

◇丸亀市消防団第三分団

入団

大前 観応

◇丸亀市女性消防団員

退団

平井 光子

(3月31日付)
(敬称略)

日本赤十字会員(活動資金)募集のお礼

5月1日から5月31日まで日本赤十字会員募集が全国一斉に行われました。広島校区で94,000円の寄付金が集まり、丸亀市福祉課に納めてまいりました。皆様のご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。

広島コミュニティセンター 大会議室にて

2018
7月1日
9:30 開演
◆入場無料◆(9:00 開場)

入場
無料

平成30年度
丸亀市地域出前文化教室



日本の名曲 世界の名曲

