

# ふれ愛ニュース 第143号

4月1日現在	広島	小手島	手島	合計
人口男	107	23	16	146
女	122	20	10	152
合計	229	43	26	298
世帯数	156	25	20	201



こんにちは! 広島の新江の浦に越してきた  
田山 里菜 と 石塚 麻衣 です!!

大学3年の時に、HOTサンダルプロジェクトで小手島に滞在しておりました。

その時の島の本業子が「忘れられず、この度制作の為に広島にやってきました。

あの頃と変わらない穏やかな海を見て、本当に来て良かったという気持ちでいっぱいです。これから色々とお世話になると思いますが、どうぞよろしくお願致します!!

元々、自然、海が大好きで母方の田舎が愛知県の島だったり、カナダや沖縄で島に住んでいたりと、島暮らしには惹かれるものがあり以前、田山さんとこの島に来た時にここでも素敵な経験が出来そう! と思い、やってきました。

絵は描きませんが、お菓子作りが得意なので、みんなに食べてもらえる本職が出来たらなあと思っています。

これからよろしくお願致します!!



2月26日(火) NHK高松放送局「ゆう6かがわ」の番組の「わたしのイチバン」のコーナーで甲路の馬原啓子さんの「山羊と廃船」の題名の写真が紹介されました。

四国新聞2019年(平成31年)4月16日(火)第44847号の“こどもニュース&スポーツ”



で本島・小手島新聞の記事が掲載されました。

# 手島に越してきました!



おかげで引越してきました。改名です。  
手島小・中学校 100年誌を拝読し、  
旧手島小・中学校のシンボル  
「はな・とり・にじ・きぼう・すなお・ゆうひ」を  
今まで大切にしている姿に感銘しました。  
この素晴らしい島で余生を静かに暮らしたい  
と思います。  
皆様、宜しくお願い申し上げます。



みなさんこんにちは。  
私たちは陶芸の学校で出会い、4月から  
手島に越してきました。  
手島は景色もよく、島民の皆様は親切で  
温かく、早くも好きになってしまいました。  
いつもいつもありがとうございます!!  
私たちはこれから手島の素材を使って、手島で  
ものづくりをしていきたいと思っています。  
今は家がこりに奮闘中で、周りの方々に  
助けってもらってばかりです。  
私たちも早く素敵な島民の一員に  
加わりたいと思います。  
手島だけでなく、広島・小手島の皆様  
とも仲良くなりたいです。  
どうぞよろしく願います。ね。

手島松原 恵美  
元松平 龍平  
またたか 龍平  
なまのり 龍平  
原麻里子



# 元気で続いています

昨年4月より甲路集会場で行われている「元気いっぱい！長生き体操」は約1年が経過しました。ほぼ毎週6名が参加して継続して頑張っております。

平成30年4月に始める前、7月、平成31年2月6日（水）に体力テストを包括支援センターの川原さんと宮西さんに測定していただきました。内容は握力・椅子からの立ち上がり・片足立ち・5メートル最大歩行などです。

自分たちで覚えてできており、スピードも合っていて、腕も脚もうまく上がっていると褒めの言葉をいただきました。筋力トレーニングをする速度は速くなりがちなところもあるが、ベストで出来ているとのこと。ほとんどの参加者が体力アップしているとのことでした。体も慣れてきた頃なので、2月6日より新しく3つの体操が増え9つになりました。

これからも長生き体操を続けていって、健康で暮らしていけたらと思います。



**「元気いっぱい！長生き体操」のご希望があれば地域包括支援センター  
☎24-8933に連絡をください。**

## 第3分団 春季火災防ぎょ訓練

2月28日（木）朝から小雨の降る肌寒い中、丸亀市消防団第3分団の団員は江の浦の広島神社境内で放水訓練を行いました。



## 新しく地区担当になりました

この度、丸亀市役所健康課に配属されました新人保健師の伊藤千夏です。私は、生まれも育ちも丸亀市で、丸亀が大好きです。また、今回は、広島・手島・小手島を担当させていただけることを大変うれしく思っています。

未熟者であり、皆様に教えていただくことも多いと思いますが、精一杯努めて参りますので、どうぞよろしくお願ひ致します。皆様にお目にかかる日を楽しみにしております。

初めまして。4月から広島診療所で勤務する事になりました。

以前は総合病院で勤務しておりましたが、出産、子育てを機に、しばらくお仕事から離れていました。診療所勤務も船での通勤も初めて尽くして緊張の連続ですが、島から見られる瀬戸内海の景色に感動し、島の方々の温かさに日々癒されています。

まだ皆さんの顔とお名前が一致せず、失礼することがあると思いますが、早く患者様やそのご家族に信頼されるように頑張ろうと思っています。至らない点も多々あると存じますが、よろしくお願ひいたします。

松石 安世

## ヤクルトで友愛訪問

社会福祉部会で3月6日(水)高齢者の方々に、「お変わりありませんか」と声がけをしてヤクルトをお配りいたしました。



## 「歌って笑って心を元気に」

3月26日(火)広島コミュニティセンター大会議室で三崎めぐみ先生による老人会健康教室を開催しました。

認知症予防や心の健康につながる花をテーマにした音楽療法です。菜の花の写真を見て「おぼろ月夜」、布を使用して「さくら」、歌詞に合わせて振り付けをしながら「ブルーシャトー」と体も動かして歌いました。「北国の春」「春の小川」「美しい十代」などすぐに口ずさむことが出来る歌もありました。教室の後は食事をとり、午後から各チームに分かれてペタンク大会を行い楽しい1日でした。

## 食改(食生活改善推進協議会)からののお知らせ

広島コミュニティセンターにて料理講習会を2月21日(木)と3月27日(水)に開きました。

2月のメニューは「鮭のトマト煮カレー風味・しめじとわかめの味噌汁・牛肉ブルコギ風・さつまいものチーズようかん」です。不手際で豚肉を購入してしまい、豚肉ブルコギ風となってしまうました

3月のメニューはラックラク料理の「かきませ寿司・牛肉とれんこん、ブロッコリーのオイスター炒め・春雨とチンゲン菜のさっぱり和え・フルーツサラダのヨーグルト和え」でした。かきませ寿司には普段は入れない里いもやひじきをいれて作りました。ひじきはカルシウムや食物繊維の摂取を増やすこととなります。又、スキムミルクと水と酢で手作りカッターチーズを初めて作り、ヨーグルトに和えました。

どちらの料理も美味しくいただきました。

ヘルスマイトを  
辞められ方

- ・ 高谷好子さん
- ・ 秋山智都子さん
- ・ 平井光子さん

ヘルスマイトに  
入られた方

- ・ 松井玲子さん
- ・ 西山真知恵さん



# NPO法人石の里広島島の今後について

日本には、四季折々の美しい季節がありますが、一年のなかでも、この時期は、風光明媚な備讃瀬戸の山や海がもつとも輝きを増し美しく感じる季節だと思っています。皆様も、何となく外に出て散歩してみようかなあと思ってしまうような…この時期。是非、自分にあったライフスタイルで体を動かし、足腰を鍛えて、一日でも元気で島の生活を楽しんで送りたいも

のです。  
さて、そんななか石の里広島島に新しい健康器具が設置されました。ヘルスジョガー（※自走式・ローラーの上を歩く）とアッパーローバイク（※自転車漕ぐ動作）の二種類のマシーンです。  
石の里広島島を利用されている皆様、健康促進を目的に購入しました。  
美容と健康に持ってこいの器具、

今からでも遅くないです。是非、一度無理をしない程度に試してみてください。

NPO法人 石の里広島島



## デイサービス利用表

(5月)

(6月)

日	曜	班	利用地区	日	曜	班	利用地区
1	水		お休み	3	月	1	青・江
2	木		お休み	4	火	2	茂・釜・甲・青
7	火	2	茂・釜・甲・青	5	水	3	青
8	水	3	青	6	木	5	青・茂・江・甲
9	木	5	青・茂・江・甲	7	金	6	手・小手・青
10	金	6	手・小手・青	10	月	1	青・江
13	月	1	青・江	11	火	2	茂・釜・甲・青
14	火	2	茂・釜・甲・青	12	水	3	青・江
15	水	3	青・立	13	木	5	青・茂・江・甲
16	木	5	青・茂・江・甲	14	金	6	手・小手・青
17	金	6	手・小手・青	17	月	1	青・江
20	月	1	青・江	18	火	2	茂・釜・甲・青
21	火	2	茂・釜・甲・青	19	水	3	青・立
22	水	3	青・立	20	木	5	青・茂・江・甲
23	木	5	青・茂・江・甲	21	金	6	手・小手・青
24	金	6	手・小手・青	24	月	1	青・江
27	月	1	青・江	25	火	2	茂・釜・甲・青
28	火	2	茂・釜・甲・青	26	水	3	青
29	水	3	青	27	木	5	市・青・茂・江・甲
30	木	5	市・青・茂・江・甲	28	金	6	手・小手・青
31	金	6	手・小手・青				

### 介護予防体操教室のご案内

- 5月20日(月) 午前10時30分  
茂浦集会所
- 5月23日(木) 午前10時20分  
コミュニティセンター
- 5月31日(金) 午後1時  
デイサービスセンター
- 6月14日(金) 午前10時30分  
茂浦集会所
- 6月17日(月) 午前10時20分  
コミュニティセンター
- 6月20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15日(水) \* 6月19日(水)

# コミュニティカレンダー

## 2019年 予定表

# おしらせ

### 5月 (皐月)

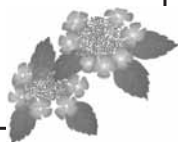


- 1日(水) 即位の日
- 2日(木) 八十八夜
- 3日(金) 陶芸家の古民家修理 (手島) 憲法記念日
- 4日(土) みどりの日
- 5日(日) こどもの日
- 6日(月) 振替休日・立夏
- 8日(水) 地区民生児童委員会 絵手紙の集い
- 10日(金) 健幸の日
- 12日(日) よりみち会 (立石)
- 15日(水) 連合自治会総会 ふれ愛の町ひろしまをつくる会総会 一歩歩クラブ (江の浦)
- 21日(火) 小満
- 24日(金) 移動図書 (広島)
- 29日(水) チャレンジデー 防災訓練 (茂浦)



### 6月 (水無月)

- 4日(火) 結核・肺がん検診 (広島)
- 5日(水) 地区民生児童委員会
- 6日(木) 芒種
- 9日(日) よりみち会 (立石)
- 10日(月) 健幸の日
- 11日(火) 入梅
- 12日(水) 絵手紙の集い 一歩歩クラブ (江の浦)
- 21日(金) 移動図書 (広島)
- 22日(土) 夏至
- 23日(日) 八幡宮本堂廻り雑木の伐採 (手島)
- 29日(土) 浜清掃・第2回さわやかロード (茂浦)



5月29日(水)はチャレンジデーです。今回の対戦相手は秋田県横手市になります。15分以上の運動をして報告をお願いします。

### 結核・肺がん検診

令和元年6月4日(火)

- ★立石 竹田様宅前 10:30~10:50
- ★釜の越集会場 11:10~11:30
- ★甲路集会所 11:45~12:00
- ★茂浦集会所 13:30~13:50
- ★市井生活改善センター 14:10~14:30
- ★青木集会場 14:50~15:10
- ★広島市民センター 15:40~16:30

### 健康づくりのための運動教室

令和元年6月27日(木)

「ウォーキングについて」

講師：片山昭彦先生

場所：広島コミュニティセンター

※時間など詳細は後日回覧いたします。  
健康課

### 島巡り

### ハイキング

3月23日(土)の島巡りハイキングには約60名の参加があり、下津井を楽しく散策しました。



丸亀市消防団第三分団に入団されました。

- ・中村公大さん(青木)
- ・蛭名光男さん(手島)

### 異動のご紹介

(敬称略)

#### 転入

◇広島市民センター

職員 松井 潤

#### 入職

◇広島診療所

事務職員 松石 安世

#### 転出

◇広島市民センターから

農業委員会へ 近藤 光洋

2年間お世話になりました。ありがとうございます。