

ふれ愛ニュース 第 145 号

8月1日現在	広島	小手島	手島	合計
人口 男	108	23	17	148
女	121	20	10	151
合計	229	43	27	299
世帯数	156	25	22	203



介護が必要になるその前に



6月14日（金）広島コミュニティセンターにて、やまもも介護教室が開催され22名の参加がありました。青の山荘老人介護支援センターの鈴木さんが排泄役立ちグッズなどについて話してくださいました。

1回の排泄時間は「ちょっと天国へ行ったような気分になる位」などと例えて、笑いが起こりました。一日の排尿回数が10回以上になると頻尿と呼ばれるそうです。

又、大人のオムツを自身で着用してくださり、わかりやすい解説でした。

参加者からは「最近、大人のオムツのテレビCMに、ピンクレディーのミーさんや女優の岸本加世子さんなどが出演しているので、オムツは認知症の人や寝たきりの人だけというイメージがなくなっている」との声も聞こえてきました。



熱心に聞きました

脈が速くなる、おしっこの色が濃くなる、喉が渇いたと感じたら脱水のサインです。熱中症対策としてこまめな水分補給を心掛けましょう。

声が小さくなると飲み込む力がなくなっていくので、楽しみながらできるカラオケは簡単な訓練になります。座ってできるストレッチや、同時に2つのことをする簡単な体操も教えていただきました。

運動、栄養、他者との交流が認知症予防に役立つそうです。介護が必要とならないように、ご自身で色々チャレンジしてくださいね。



脱がしやすいオムツ



2つ同時に違う動作は難しい

うちわ作り

6月25日（水）手島自然教育センターにて講師にTonbiii 工房の清水さんをお招きし、手島いきいき会が開催されました。手島の住民8名と手島に移住した陶芸家4名は初めてのうちわ作りに挑戦しました。

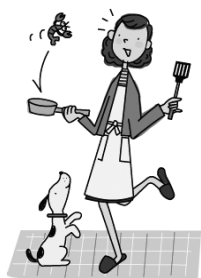
丸亀うちわは生産量全国シェア9割、形の多様さともに日本一を誇る伝統的工芸品になります。1つのうちわが出来上がるまではたくさんの工程があります。

- ① ふしはがけ・・・一定の幅に割った竹の節を除き、穂になる方の内身を取り、均一の厚みにしていく。
- ② 割 き・・・・・・「仕込機」で穂先より約5～10cmのところまで切り込みを入れ穂の数は32～42本で同じ間隔で裂いていく。
- ③ 穴あけ・・・・・・穴あけ用のキリを使い、鎌を通す穴をふしの部分にあける。
- ④ 鎌削り・・・・・・丸亀うちわの美しい曲線を表現する大切な部分で種類により太さ、長さが異なる。
- ⑤ 編 み・・・・・・鎌を通し、その一端に糸を縛り付けて穂を編む。
- ⑥ 付 け・・・・・・鎌・糸山が美しい曲線となるようにして糸をとじつける。
- ⑦ 貼 り・・・・・・種類により「のり」の濃度を調整し、地紙の必要な所に「のり」をつけ地紙を貼りつける。
- ⑧ たたき・・・・・・うちわの形の「たたき鎌」を当て木づちで余分な部分を切り取りうちわの形に仕上げる。
- ⑨ へり取り・・・・・・うちわの周囲に「へり紙」と呼ばれる細長い紙を貼り、「みみ」を貼り完成。



時間の都合や初心者では難しい工程があるので⑦（若い人は⑦⑨）を自分たちで製作しました。地紙、へり紙、みみは自分で好きな色を選び自分好みのものになりました。陶芸家が参加者と一緒に作ったり、陶芸家の4人とも交流が出来ました。今年の夏はマイうちわで涼しく過ごせることでしょう。





食改だより

6月13日（木）広島コミュニティセンターにて第1回料理講習会を実施しました。献立は「鶏肉のレモンペッパー焼き」「野菜たっぷりのトマトスープ」「カレー風味ポテトサラダ」「フルーツヨーグルト」でした。

7月18日（木）第2回料理講習会では「サバのドライカレー」「切り干し大根のトマト煮」「レタスとベーコンのスープ」「牛乳ココアプリン」を作りました。「ドライカレーは作った事がない」「切り干し大根は醤油味がお酢ぐらいしか味付けしない」「切り干し大根は見た目、イタリアンっぽい感じがする」「餃子の皮が残ったらこんな風にスープに入れるのもいいね」「美味しかったから家でもココアプリン作ってみようかな」など色々な声が聞こえてきました。

又、7月6日（土）ひまわりセンターにて「オクラの食材を使った料理の紹介」をテーマに中讃テレビの『食育工房』の番組の収録に参加しました。献立は「オクラとツナのバランスupそうめん」「鶏ももソテー、ねぎときのこのせ」「オクラと春雨のスープ」「ピーチヨーグルトドリンク」ですが、カメラの前ではそうめんとドリンクのみを調理しました。島ではケーブルが通っていないため、視聴できないので残念です。



第1回 6月13日



第2回 7月18日



← 7月6日、向かって左はアシスタントの合田さん

島の特色を活かした観光振興や島の活性化を目的とする「讃岐広島・小手島・手島活性化協議会」の設立総会が7月31日（水）、広島コミュニティセンターで開催されました。総会では、協議会の規約や活動内容について審議等が行われ、承認されました。

今後は尾上邸の整備・活用をはじめ、「石の島」として認定された日本遺産のPRにも取り組んでいく予定です。



入島式を終えて...



彫刻での参加は初めて

HOTサンダルプロジェクト 2019

今年も8月2日（金）の入島式から8月28日（水）の卒島式まで広島・小手島・手島にて美大生が制作活動を行いました。入島して10日を過ぎた頃、美大生の1人は「制作は昼間暑くて無理なので、午前と夜になる。まだ完成の10%しか出来ていない。これから頑張ります」と話していました。

作品展覧会

- ・ 8月31日（土）～
9月8日（日）
午前9時半～
午後4時半
- ・ 丸亀市生涯学習センター
1階ギャラリー
- ◆ 美大生が島々で制作した作品を展示しています。
足をお運びください。

効果的なウォーキング

6月27日（木）広島旧小中学校体育館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、27名の参加がありました。

ウォーキングのポイントは、前の足に重心を置いて腰から歩くこと、腕は後ろに振ることで、背筋は伸ばすことだと教えてもらいました。

ウォーキングに加え、座ったままできるストレッチを教えてもらいました。肩や首のストレッチに加え、椅子に腰かけたまま、足踏みをしました。右足は踵で、左足はつま



先で足踏みをし、先生の合図で右足をつま先、左足を踵に入れ替えるという動きでは、皆混乱し、先生の突っ込みに笑いが起こりました。身体を動かしながら、頭を使うことが認知症予防にもなるそうです。

島民の皆様より、歩き方以外にも家でもできそうな、ストレッチを教えてもらえてよかったとの声が聞かれました。

健康課



きれいな海岸に



7月27日（土）三菱電機の社員と家族約70名による海岸保全活動が手島で行われました。

西浦海岸に近づくとき美しく咲き誇ったひまわりが出迎えてくれました。

流れ着いたゴミを一つ一つ拾い集めていくとゴミ袋は一杯に。清掃後は、地引網も体験でき、楽しい時間を過ごしていました。

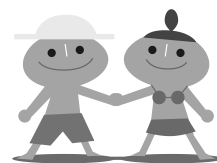


心地よい汗を流して



みんなで地引網

海浜保育



7月26日（金）はらだこども園の園児と先生・保護者の姿が江の浦海岸にありました。

初めての船で喜んでいたり、海藻を入れたバケツを見せて「家でみそ汁にしてみよう」と言ったり満足そうな顔をした子など、今年もかわいい様子が見られました。

手島自然教育センター

手島自然教育センターは、島外からの利用者が野外活動や研修に利用したり、島への帰省時の宿泊や地域の人達が集まって活動したり、災害時の避難場所として利用されています。

手島には、夏場は海岸への道がひまわり畑になっていたり、幻のトウガラシと言われる「香川本鷹」を復活させたりと、自然が豊かな

場所であります。また制札場などの史跡や伝説・民話、金之丞踊りなど歴史的なものも多くあります。八月にはHOTサンダルプロジェクトの学生達がセンターを活用して創作活動に励んでいます。学生さん達の創作意欲へのパワーが周りに元気を与えてくれているように感じております。

センター内ではKAGAWA・

WiFiが整備され、気になる情報をすぐチェックすることが出来ます。今年度の工事で全客室にエアコンが完備され、どの部屋でも快適に泊まれるようになりました。これからも島内外の人達を繋ぐ重要な拠点として快適に過ごしていただけるように維持管理に努めてまいりますので、これからも宜しくお願いいたします。



デイサービス利用表

(9月)

(10月)

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

介護予防体操教室のご案内

- 9月2日(月) 午前10時30分
茂浦集会所
コミュニケーションセンター
- 9月25日(水) 午後2時40分
茂浦集会所
コミュニケーションセンター
- 9月26日(木) 午前10時30分
コミュニケーションセンター
- 10月2日(水) 午前10時30分
茂浦集会所
- 10月11日(金) 午後1時
コミュニケーションセンター
- 10月30日(水) 午前10時20分
コミュニケーションセンター
- 手島地区(第3水曜日)
* 9月18日(水) * 10月16日(水)

コミュニティカワダ

2019年 予定表

おしらせ

9月 (長 月)

- 1日 (日) お寺参り (ちんちんかんかん)
虫よけ行事鐘太鼓 (手島)
- 4日 (水) 地区民生児童委員会
- 8日 (日) よりみち会 (立石) 白露
- 10日 (火) 健幸の日
- 11日 (水) 絵手紙の集い
一歩歩クラブ (江の浦)
- 13日 (金) 十五夜
- 14日 (土) 宵祭り (立石)
- 15日 (日) 八幡宮大祭 (手島)
本祭り (立石)
敬老会 (茂浦)
- 16日 (月) 敬老会 (江の浦)
敬老会 (立石) 敬老の日
- 20日 (金) 移動図書 (広島) 彼岸の入り
- 21日 (土) 小手島小学校大運動会
- 23日 (月) 秋分の日
- 26日 (木) 済生丸検診 (江の浦)
- 27日 (金) 済生丸検診 (小手島)
- 29日 (日) 秋祭り (釜の越)
- 30日 (月) 済生丸検診 (青木)

10月 (神無月)

- 1日 (火) 済生丸検診 (茂浦)
- 2日 (水) 地区民生児童委員会
済生丸検診 (手島)
- 5日 (土) 出事 (江の浦)
- 6日 (日) よりみち会 (立石)
秋祭り (江の浦)
- 8日 (火) 寒露
- 9日 (水) 絵手紙の集い
権現宮のお祭・当番者掃除 (手島)
- 10日 (木) 健幸の日
- 11日 (金) 十三夜
- 12日 (土) 塩釜神社出事・第3回さわやかロード
(茂浦)
- 13日 (日) 塩釜神社御神事 (茂浦)
- 14日 (月) 体育の日
- 15日 (火) 健康相談 (手島)
- 16日 (水) 一歩歩クラブ (江の浦)
- 18日 (金) 移動図書 (広島)
- 22日 (火) 即位礼正殿の儀
- 24日 (木) 移動図書 (小手島) 霜降

第22回 広島ふれ愛まつり

- ・ 日時：令和元年11月3日 (日)
- 時間：午前9時～午後2時
- 場所：広島小中学校体育館・校庭
- ※詳細は後日お知らせいたします。

済生丸検診

- ・ 9月26日 (木) 江の浦港
【肺・胃】
- ・ 9月27日 (金) 小手島港
【肺・胃・大腸・前立腺・一般検診】
- ・ 9月30日 (月) 青木港
【乳・子】
- ・ 10月1日 (火) 茂浦港
【肺・胃】
- ・ 10月2日 (水) 手島港
【肺・胃・大腸・前立腺・一般検診】
- ・ 11月25日 (月) 青木港
【肺・胃】

自治会の回覧でお申し込みいただくか、丸亀市健康課 (24-8806) まで直接ご連絡ください。ぜひ、受診しましょう。 健康課

ーコミュニティ市長懇談会ー

8月6日 (火) に予定しておりましたコミュニティ市長懇談会は台風による船の欠航が懸念されましたので、延期となりました。日程調整をして日にちが決定いたしましたら、お知らせいたします。

お詫びと訂正

ふれ愛ニュース144号の(6)ページに誤りがありました。訂正してお詫びいたします。

(敬称略) 廣瀬 千祐
↓
廣瀬 千裕

熱中症に気をつけて
7月3日 (水) に社会福祉
部会では、高齢者を対象に
OS-1をお配りし、友愛訪
問を実施しました。