

ふれ愛ニュース 第153号



ひろしま

12月1日現在	広島	小手島	手島	合計
人口男	95	25	16	136
女	111	19	11	141
合計	206	44	27	277
世帯数	146	26	24	196



発行
 ふれ愛の町ひろしまをつくる会
 広島コミュニティセンター
 TEL 29-2030

年頭のごあいさつ

ふれ愛の町ひろしまをつくる会
 広島校区連合自治会長 平井 明

新年あけましておめでとうございませう。平素は自治会活動にご尽力いただき心より感謝しております。

旧年は新型コロナウイルス感染拡大で、私たちの通常の生活に影響を及ぼす事態となりました。しかし、今年は一日も早くこの事態の終息を願い、皆さまが安心して生活出来ること、又、永遠のテーマであります「島の在り方」「島の再発見」など模索しながら、明るい未来に向かって日々努力して参る所存です。

これからも、島民の皆さまのご指導、ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。新年のあいさつといたします。



『なにができてよんな』No.6

島歩き案内所便り

新年あけましておめでとうございます。

ふれ愛ニュースに投稿を始めて、新しい年を迎えます。昨年は新型コロナウイルスが発生し、終息すると思っておりましたが、世界中に広まり、私たちの生活が一変しました。今年もコロナ問題で不安な年を迎える事と思ひます。

島案内所にも影響があり、一時休止したり、時間短縮などの対策を講じ、これから先どのような形で「広島のPR」「交流人口を増やすのか？」・・・

そんな中、本四高速、香川大学 大学院生、小林希さん（船旅アンバサダー）の方々による「讃岐広島調査」の研修会に島案内人4名が参加させていただきました。研修会の内容は前回広島での現地視察から見えた「島の現状」でした。それについて学生さんの柔軟な発想に感心しました。気になったのは「最先端」という言葉・・・

島過疎の「最先端」、過疎地産業の「最先端」、フィールドワークの「最先端」の意味することを深く考え、これからの広島の大きな課題としてそれを活かして進めていきたい所存です。

「さわやかロード」で新年を迎える

さわやかロードは平成14年から県道指定のある広島地区の立石、江の浦、釜の越、甲路、青木、市井、茂浦の7自治会が「島民が利用する道路は自分たちで清掃をしよう」と県土木事務所、当時の善通寺土木事務所へ登録申請をして始めてから18年になります。

昨年、江の浦自治会では11月27日に21名の参加者で県道と海岸のゴミ取集と県道沿いの「樹木」の剪定も行いました。皆さん高齢化はしていますが、近年に移住、定住の若い人たちの参加で元気をもらいました。

これからも「さわやかロード」を通して集落内の美化にも繋げていけたらと思います。他の登録自治会でも自分たちの出来る「さわやかロード」に努めましょう。

江の浦自治会長 横瀬 實



行事予定

歯科衛生士と保健師による健康相談です。歯ブラシのプレゼントもあります。マスク着用の上、ぜひお越しください。

天候などにより日程が変更になる場合があります。

自治会回覧でお知らせします。

- ・ 1月25日(月)
13:30～ 青木
- ・ 1月27日(水)
13:30～ 釜の越
- ・ 2月5日(金)
13:30～ 茂浦
- ・ 2月9日(火)
13:30～ 立石
- ・ 2月16日(火)
10:30～ 江の浦
- ・ 2月16日(火)
13:30～ 市井
- ・ 2月24日(水)
13:30～ 甲路
- ・ 3月9日(火)
13:30～ 小手島
- ・ 3月12日(金)
13:30～ 手島

丸亀市健康課



健やか まるがめ21
マスク小キキラクター
元龍(げんき)くん

食改だより

第3回バランス料理を10月29日(木) 9時～広島コミュニティセンター調理講習室で行いました。コロナ禍の影響で大変だと思いますが、皆さまに協力して頂き、素晴らしい料理が出来ました。参加者も「家に帰って、又作ってみようかなあ」と笑顔になっていました。

(メニュー)

- ☆タンドリーまぐろ
- ☆根菜とおからのみそ汁
- ☆にんじンドレッシングのサラダ
- ☆抹茶ティラミス



消防第3分団

丸亀市消防団第3分団は、秋季全国火災予防運動が始まる前の10月31日(土)に火災防ぎょ訓練を市井地区にて実施しました。

冬になると空気が乾燥し、また火の使用機会が多くなります。皆さん、火の元には十分ご注意ください。



ヒートショックに注意しましょう

日本では、ゆっくり湯船につかる習慣があり、冬は冷えた体を温める癒しの時間です。しかし、寒い時期は家庭の浴室でヒートショックが多く発生しています。

○ヒートショックとは・・・

急激な温度変化によって血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響を及ぼすこと。

○ヒートショックが起こりやすい場面・・・

暖かい室内から寒い廊下やトイレに移動したり、寒い脱衣所で着替えた後、温かい湯船につかったりするなど急激な温度変化があるとき。

○ヒートショックを防ぐために・・・

・脱衣所や浴室は暖かく、湯温は41℃以下に。

浴室を開けてシャワーから浴槽にお湯をはったり、浴槽のふたを開けておいたりすると寒暖差がなくなります。

・入浴時は、家族にひと声かけよう。

気を失ってもお風呂のふたにもたれかかって、助かることもあります。

浴槽にふたを置くことも予防対策になります。

・飲酒後の入浴は控える。

飲酒をすると血圧は下がります。入浴中も血管が拡張して血圧が下がります。

飲酒後の入浴は、血圧が二重に下がりやすく危険な状態です。

飲酒後の入浴は、控えるようにしましょう。

丸亀市健康課

令和2年度 小手島文化祭

11月14日（土）に開催しました小手島文化祭は、新型コロナウイルス感染予防を考慮し、学校と小手島島民のみで行いました。

和やかな雰囲気の中で楽しい時間を過ごすことができ、感慨深い心に残る文化祭になりました。



「 雑草の花言葉 」

雑草と呼んでいた草花にも名前がある。畑仕事一年目の私には、雑草さえも新鮮に映るものです。そんなある日、雑草の花言葉を調べる機会がありました。ご存知の方も多いかもかもしれませんが、この場で少しご紹介させていただけたらと思います。

○ チガヤ・・・「子どもの守り神」「親しみ深い」。チガヤにお困りの方も多いのではないでしょうか。ただ傾斜地にチガヤが生えていると、縦横無尽に広がった根のおかげで、土砂が流失しにくくなるそうで。この力強さが守り神たる所以なのでしょう。



(チガヤ)

○ ヨモギ・・・「決して離れない」「夫婦の愛情」。ヨモギも引き抜くにはパワーが要りますが、花言葉にその愛の大きさが現れているのかもしれない。

○ カタバミ・・・「喜び」「輝く心」「母のやさしさ」。小さなかわいい黄色い花の植物ですね。雑草とはいえ、畑で見るとちょっと心が朗らかになります。



(カタバミ)

さてさて、土壌が豊かになれば、生えてくる雑草も変わってくるそうで、ちなみに豊かな土壌には、

○ ハコベ (ハコベラ)・・・「初恋の思い出」「ランデブー」「密会」。

○ オオイヌノフグリ・・・「忠実」「信頼」「清らか」。

という雑草が生えてくるそう。他にもホトケノザやヒメオドリコソウ、カラスノエンドウなどなど。また豊かな土壌では、作物を育てるにしても、使用する肥料がどんどん減ってくるのだとか。だからこそ、



(ハコベ)

① 痩せた土壌でスギナと戦うときに必要なのは「向上心」

② 少し前に進んで、カタバミと出会える「喜び」

③ 目指すはハコベとの「ランデブー」

といったように、畑に立ち向かう指針を雑草たちが教えてくれているような気がします。

そんな私が今一番、頭を悩ませている雑草が「コブシ (ハマスゲ)」。根から増える上に、まさかの種子からも増えるという他の追随を許さない増殖力。何をどうしても減らないのです。

どーしましょ。そんなコブシの花言葉は・・・？

「忍耐」「自重」「諦め」

雑草の方が私よりも何枚も上手でした。

唐崎 翔太



(オオイヌノフグリ)

デイサービス利用表

(1月)

(2月)

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

新年明けましておめでとうございます

旧年中は新型コロナウイルスの影響の中、皆様よりたくさんのご支援、ご協力を賜り有難く御礼申し上げます。職員一同力を合わせて信頼にお応えできるよう、努めてまいります。

本年もこれまで同様のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

いろいろな人と出会える日々。明日もまた、明るく楽しい出会いがありますように。

中谷賀雄

常に相手の気持ちに寄りそえるように努めてまいります。

「利用して楽しかった」と思っていただけのデイサービスにしていきたいと思っております。

皆さんから元気のパワーを頂き、私：体が元気になりました。今度は皆さんにパワーをおくりたいです。

利用者の方に喜んでいただけよう頑張ります。

北野勝子

今こそ必要!! 地域に根ざしたデイサービスに。利用者さんが増えて、笑顔で帰って頂けるような、そんなデイサービスを目標にしています。

皆さんの憩いの場としてご利用下さい。

葛原美鶴



特定非営利活動法人 石の里広島 職員一同

本年もよろしく
お願い致します

平井光子



介護予防体操教室のご案内

- 1月6日(水) 午前10時30分
茂浦集会所
- 1月20日(水) 午前10時30分
デイサービスセンター
- 1月21日(木) 午前10時20分
コミュニティセンター
- 2月1日(月) 午前10時20分
コミュニティセンター
- 2月3日(水) 午前10時30分
茂浦集会所
- 2月12日(金) 午後1時00分
デイサービスセンター
- 手島地区(第3水曜日)
* 1月20日(水) * 2月17日(水)

コミュニティカレンダー

2021年 行事予定表



1 月 (睦月)

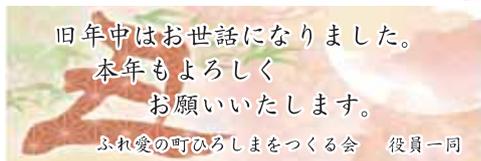
1日 (金)		元旦
2日 (土)	コミュニティセンター年始休館 八幡宮百々手祭 (立石)	
3日 (日)		
5日 (火)		小寒
6日 (水)	地区民生児童委員会	
7日 (木)		七草
8日 (金)	連合自治会理事会	
10日 (日)	よりみち会 (立石) 健幸の日	
11日 (月)		成人の日
13日 (水)	絵手紙の集い	
14日 (木)	移動図書 (小手島)	
16日 (土)	自治会慰労会 (手島) 一歩歩クラブ (江の浦)	
20日 (水)		大寒
28日 (木)	移動図書 (広島)	



2 月 (如月)

1日 (月)	大般若経寺参般若心経 (手島)	
2日 (火)	友愛訪問 一歩歩クラブ (江の浦)	節分
3日 (水)	地区民生児童委員会	立春
10日 (水)	絵手紙の集い 健幸の日	
11日 (木)		建国記念日
13日 (土)	百々手祭出事 第4回さわやかロード (茂浦)	
14日 (日)	百々手祭 (茂浦) よりみち会 (立石)	
18日 (木)		雨水
23日 (火)		天皇誕生日
25日 (木)	移動図書 (広島)	

コロナ禍が1日も早く終息し、新年度は
平穏な1年になりますように。



※ 受賞おめでとうございます

- ◆ 第16回丸亀市社会福祉大会
10月19日(月) 丸亀市生涯学習センター
・丸亀市長表彰
神田節子 (福祉ママ)
丸亀市広島愛育班
(社会福祉活動が特に優秀な団体)
- ◆ 第67回香川県社会福祉大会
10月20日(火) サンポートホール高松
・香川県社会福祉協議会会長表彰
岡田好司 (民生・児童委員功労者)
- ◆ 令和2年度全国老人クラブ連合会並びに
香川県老人クラブ連合会会長表彰
12月16日(水) 生涯学習センター
・県老連会長表彰
丸亀市広島広寿連合会 第2福寿会 (立石)
(敬称略)

赤い羽根共同募金・歳末助け合いのお礼

10月1日から募金活動をいたしました。
皆さまのご協力・たくさんのご厚志をいただき
ましてありがとうございました。

- ・共同募金 115,500円
- ・歳末助け合い 38,500円
- ・大口個人 5,000円

丸亀市共同募金会に納めてまいりました。

☆本誌は、共同募金より一部助
成を受けて作成しております。



お礼

毎年5月の一か月間が「赤十字運動月間」で
すが、昨年は新型コロナウイルスの影響で期間
が長期になっておりました。

広島校区では皆さまのご協力により
100,000円が集まりました。ありがとう
ございました。この1割が日赤事業費交付金と
いたしまして広島校区にはいります。