コミセンだより
なだぶん
8月号
灘分コミュニティセンター　総務部
令和５年８月 18 日発行

『第19回　なだぶん夏まつり開催!!』

○とき：令和５年７月29日(土) 18:15～　　○ところ：灘分小学校 校庭

にご出演いただき、「綿貫ゆか サマーライブ」を華やかに披露頂きました。

祭りの終盤、地区の皆様の寄付による打ち揚げ花火が夏の夜空に上がると、祭りは最高潮を迎え熱帯夜を吹き飛し、同時にコロナも吹き飛ばすかのようでした。

祭りの最後は皆さんお楽しみ、大抽選会です。実行委員会賞、JA いずも灘分支店長賞、農政会議灘分支部長賞など多数の景品が、抽選で 60 数名の方が当選されました。

真夏の夜、なだぶん夏まつり（曽田敏浩実行委員長）が、４年ぶりに開催されました。待ちに待ったお祭りで、地元の方はもとより近隣の人も来場され過去にはない様な来場者数で賑わいました。

地元の銭太鼓（ひかり教室）、安来節（灘分民謡教室）、フラダンス（レイフラワーアナパ）ほか、ダンス（ひら SONKid’s with AKIRA フレンズ）に参加頂き日頃の腕前を舞台の上で発表していただきました。また、メインに出雲市出身の綿貫ゆかさん

ここまで、なだぶん夏まつりも天候、コロナ禍などの影響で何年か開催出来ない年もありましたが、平成 13 年より始まった祭りも、今年で 19 回目を迎えることが出来ました。
今後も、地域を活性化するため、夏の地域の大きなイベントとして、継続し続けたいと思います。

次回（来年）は、20 回の記念の年になる予定です。記念の年に相応しいお祭りになる様、実行委員会一同頑張っていきますので、より一層地元の皆様方のご協力とご参加をお願いします。

ひまわりプロジェクト

6 月 13 日に、灘分小学校のたんぽぽ、ひまわり学級の児童が、灘分郵便局の花壇に植えたひまわりの花が咲きました。皆さん、お近くにお寄りの際は、ご覧ください。

暮らしの中からSDGs

○と　き　令和５年７月 26 日(水)9:00～12:00
○ところ　出雲エネルギーセンター

灘分コミュニティセンター事業委員会女性部（田中礼子部長）では、「暮らしの中から SDGs（エス・ディ・ジーズ）」と題して、令和４年４月から稼働している出雲エネルギーセンター（古志町）へ、灘分小学校の児童 16 人を含む 41 人で見学に行きました。施設では１日 200トン、年間４万８千トンのゴミが運び込まれています。子ども達は巨大なクレーンが動いているところを見ながら「いろいろなゴミが出されているね」と興味津々な様子で眺めていました。

ゴミが処理されていく過程を見学するなかで、ゴミを減らすことや資源を有効活用することが、自然環境を守ることへ繋がると知りました。未来の子どもたちや地球のために、日々の暮らしの中で自分たちが出来ることを見つけ、実践していくことが大切だと思いました。

良い睡眠で、心の健康を保ちましょう！

夜眠れない、朝すっきり起きれない等、睡眠で悩んでいることはありませんか。
睡眠は食事や運動と並んで、健康を維持していくためには欠かせないものです。睡眠不足は、生活習慣病のリスクを高めたりと、身体面にも影響を及ぼします。
ご自身の睡眠を見直して、心身ともに健康な生活を送りましょう。

～快適な睡眠のために～

- 入浴は就寝の 1～2 時間前に
- 就寝前の夕食は避ける
- 就寝前は携帯等の使用を避ける
- 同じ時間に起き、朝日を浴びる
- 朝食をきちんと食べる
- 日中は適度な運動を心がける

・眠くなってから布団に入ろう
・昼寝は 15 時までに 20 分程度

こんな症状が続く場合は注意！

□なかなか寝付けない
□十分寝ても疲れが残り、日中強い眠気に襲われる等、日常生活に影響がある
□起床後、なかなか布団から出られない
□何度も目が覚める

症状が強い、２週間以上続く場合は、かかりつけ医等にご相談ください。

出雲保健所では、心の相談を受け付けていますので、ご活用ください。
【お問い合わせ先】出雲保健所　心の健康支援課　TEL：21－1653

８月・９月の行事予定

8 月 21 日(月)　文化委員班長会　灘分コミュニティセンター中会議室　19:00～
8 月 24 日(木)　町内会長会　灘分コミュニティセンター　新館　19:00～
8 月 27 日(日)　灘分地区戦没者慰霊祭　　於 灘分コミュニティセンター新館　10:00～
9 月　2 日(土)　地域防災学習会　灘分コミュニティセンター　8:15 集合
9 月 10 日(日)　灘分地区防災避難訓練　　8:00～
9 月 18 日(月)　灘分地区敬老会　於 灘分小学校体育館　10:30～
9 月 21 日(木)～9 月 30 日(土)　秋の全国交通安全運動
9 月 24 日(日)　なかよし運動会　於 灘分小学校校庭　灘分地区体育協会主催