

文化講演会

とき 令和6年11月24日(日)10:00~11:00
ところ 灘分コミュニティセンター 新館



灘分コミュニティセンター事業委員会文化教養部(山根盛宏部長)では、当地区出身の荒木輝巳さんをお招きし、「発達障害の人たちも暮らしやすい世の中」と題して文化講演会を開催されました。小学生時代、整理整頓ができない、よく忘れ物をする、じっと座ってられないなどの特性があったそうです。発達障害を60歳過ぎてから診断され、20回を超える転職を経て人生を見つめる講演会でした。柳谷花緑さんとの出会いが荒木さんにとっての転機だったそうです。できないことを見つけるのではなく、出来ることを見つけることのほうが大事です。荒木さんの元気いっぱいなお話を聞きながら、こちらにも元気をもらいました。

歌って笑って楽しまこい!

とき 令和6年11月30日(土)10:00~12:00
ところ 灘分コミュニティセンター 新館



健康福祉部(長岡輝雄部長)主催で、健康づくりを目的にした「歌って笑って楽しまこい!」が開催されました。

第1部では、出雲市立総合医療センターリハビリテーション技術科主任理学療法士の佐藤宏紀先生に、フレイル(加齢に伴い心身機能が低下した状態)予防についてお話いただきました。元気に暮らせる健康寿命をのばすためには、フレイル対策「3食きちんと食事をとる」「無理なく習慣的に運動する」「地域との交流など社会参加をする」の3本柱に心がけて生活することが重要だと学びました。

第2部は、「みんなでカラオケ~なつかしい昭和の歌を楽しもう」と題して、平野敏子さん(新田後)にご指導いただきました。まず、第1部のフレイル予防を踏まえて、2つの違う動作を同時に行うシナプソロジー体操や姿勢よくお腹から声を出して歌うことなど教えてもらいました。からだを温めたあとは、皆さんの大好きなカラオケの時間となり、マイクをもって歌う人や声をあわせて口ずさむ人など、なつかしい昭和の歌を楽しみました。平野先生は上手に歌うことよりも歌を楽しむことが大切ということで、笑顔と笑いがいっぱいの時間になりました。

「愛宕会」(西尾晶吉会長)の皆さんが、灘分小学校に絵画を贈呈されました。



令和6年12月9日(月)に灘分コミュニティセンター利用団体・グループの方々による年末大掃除をしていただきました。館内はもちろん、外壁や窓に水をかけて掃除していただき、とてもきれいになりました。おかげさまで新春を迎える準備が出来ました。寒い中大変ありがとうございました。

地域防災学習会

~島根半島・宍道湖中海ジオパーク~

とき 令和6年12月7日(土)8:30~16:20
行き先 風土記の丘資料館、出雲国庁跡
松江城、月照寺



風土記の丘資料館にて

北風厳しい中でしたが、今年度も「地域防災学習」ジオパーク(大菅幸治まちづくり部部長)を開催しました。今回は、風土記の丘資料館より南部丘陵山地エリア西部を巡る研修会です。講師に今年もジオパーク専門員の野村律夫さんに各所で解説していただきながら、松江・出雲の大地の形成する地質、断層の影響、権力者による街づくりの歴史・史跡など非常に多くの話を聞くことができました。

灘分地区も主に、永年かけて斐伊川から流れてきた土砂の堆積により出来た軟弱な土地なので、地震による揺れも大きく、液状化被害も懸念されます。地元を良く知り、普段から災害には備えましょう。

マイナンバーカードを健康保険証として利用しましょう

今後、**マイナンバーカードを健康保険証として利用**する仕組みに移行します。

医療機関や窓口で提示してください



○マイナンバー保険証(マイナ保険証)をお持ちでない方は・・・

マイナンバーカードの取得、健康保険証の利用登録をしましょう

(利用登録は、医療機関や薬局の受付カードリーダー、マイナポータルから行う)

○健康保険証利用登録がされていない方…「**資格確認書**」でも医療にかかれます

○お手元の健康保険証も、**有効期限まで最長1年は使用できます**

灘分コミュニティセンター休館のお知らせ

令和6年12月29日(日)~ 令和7年1月3日(金)

1月の行事予定

- 1月3日(金) 灘分地区消防無火災祈願祭
- 1月11日(土) 灘分地区新年賀会 15:00~ 於 灘分コミュニティセンター新館
- 1月12日(日) 出雲市二十歳の集い 於 出雲だんだんとまとアリーナ
- 1月13日(月) 出雲市消防団出初式 於 出雲ドーム
- 1月25日(土) 「ピンポンだよ!全員集合」 於 灘分小学校体育館
- 1月26日(日) 灘分地区卓球大会 於 灘分小学校体育館
- 1月26日(日) 「認知症講演会」13:30~14:30 於 灘分コミュニティセンター新館