



阿宮地区の人口 ※上出西1を含む

	R6.10月末 (前月末比)	R5 10月末
世帯数	142戸(±0)	143戸
人口	388人(±0)	393人
男性	173人(±0)	174人
女性	215人(±0)	219人

☆12月のクラブ活動☆

- ・ 暁俳句会 12月 7日(土)
- ・ グラウンド・ゴルフ 毎週水・土曜日
- ・ 習字クラブ 12月 6日(金)
20日(金)
- ・ 阿宮川柳会 12月18日(水)
- ・ ピーズの会 月1回
- ・ カローリング 12月11日(水)
25日(水)
- ・ 阿宮神能会 月2回程度

🌿12月のおもな行事🌿

- ・ 12月 4日(水) 地区社協視察研修
- ・ 12月11日(水) ふれあいサロン
- ・ 12月18日(水) コミカフェ
- ・ 12月21日(土) 門松づくり
- ・ 12月21日(土) 子ども教室(餅つき)



もえないゴミの日

★水曜日です★

12/4

埋立ごみ
飲料用空き缶

12/11

ペットボトル

12/18

破碎ごみ

12/25

空きびん

阿宮地区文化祭 11月4日(休)

まちづくり部

当日は約130名の来場者で賑わうなか、集会室で行われた催しではフォークダンス阿宮里による素敵なダンスやあぐりバンドによる楽しい歌に続き、石見神楽東同好会と阿宮神能保存会の皆さんによる神楽共演は圧巻の舞に皆さんくぎ付けで、立見がでるほど盛況でした。また、地域の皆さんの作品展示のほか、野菜、花苗、果物、出西陶芸クラブの皆さんによる展示販売、キッチンサポーターさん自慢の炊込みご飯も販売され、早々に160食すべて売り切れるほど好評でした。

役員の皆様には早朝より会場設営、後片付けなどご協力をいただきありがとうございました。



はじめませんか？人生会議 24名参加

阿宮地区社会福祉協議会

11月16日(土)出雲高齢者看護向上委員会から3名の講師をお迎えして「人生会議」を開催しました。人生会議は、将来に備えて、今後の治療、介護などについてあらかじめ話し合っておくということです。

「死までには、自分でできないことが増える でも、それは悪い ことではありません。いのちが終わるまでどのように過ごしたいのか考えてほしい。」とお話がありました。



信頼できる人はだれか？

3人の現役看護師の方々の話はとても分かりやすく、今から自分がしていかなければならないことを考えるきっかけとなりました。これから必ず必要となる様々なことのために少しでも心地よく生きていけるように今のうちから考え、時折 子や孫に伝えることが大切だと思いました。

後半の「もしばなカードゲーム」はとても楽しく一枚一枚のカードを興味深く読みました。まずは今の自分がこれから生きていく地域での出来ることを考えていきたいと思います。

保科ひろみ



アルミ缶はリサイクルステーション

10月分アルミ缶回収量

20kg (※先月 20kg)

来月も引き続きご協力をお願いします
出雲市環境保全連合会阿宮支部

裏面にも記事がありますので
ご覧ください。

発行日：令和6年(2024)11月20日
発行：阿宮コミュニティセンター 総務部
☎699-0611 出雲市斐川町阿宮 2323-2
☎0853-72-9142 / fax 0853-72-9152
Mail: agu-cc@local.city.izumo.shimane.jp

阿宮地区グラウンド・ゴルフ大会

スポーツ部

11月4日(休)午後からグラウンドゴルフ大会を開催しました。

小春日和の穏やかな天気の中、各自治会から43名の皆さんが和気あいあいとグラウンドゴルフを楽しみました。会員の皆さんの鮮やかなプレイのなか、ビギナーの山田元晴さん(下2)がホールインワンを3回記録して2位に入るなど、皆さんの大健闘が随所で光りました。



ふれあいサロン

今月は山陰ヤクルト販売の広報部、宮川さんに良い菌を腸に届ける方法についてお話を伺いました。

私たちの体のなか、腸は最大の免疫器官で、体を守る働きの前線線と言われます。腸内細菌はおおよそ1,000種類で100兆個もいて、重さは1kgもあるそうです。ちょっと想像もつかない数です。



運動・睡眠の生活リズムを整えること、野菜や果物を積極的に摂ること、海藻やキノコ、芋、豆などの食物繊維の多い食品を摂ることで、良い菌を増やし悪い菌を減らして腸内環境を改善しましょう。

会員の皆さんついつい偏った食事になりがちだと言っておられました。毎日の習慣として心掛けましょう。

管理栄養士から見た料理教室を開催

なのはな園管理栄養士の曾田奈緒美さんを講師と一緒に楽しく料理して、献立から調理の講評をしていただきました。

「生姜ご飯は香りで食欲がアップ、減塩の効果もあります。大根菜やかぶ菜など好きな味付けにして、ご飯に混ぜるだけの菜飯もおおすすめです。」「煮しめ、酢の物など旬の野菜をふんだんに使ってバランスが取れた献立になっています。材料を少し変えるだけでタンパク質や乳製品などを摂取できます。不足しがちなタンパク質を手軽に食べましょう。私は市販の煮しめ大豆をいろいろな料理に使っています。」など、食材の工夫を教えてくださいました。

【7品目以上を目標にバランスの良い食事でフレイル予防】



秋晴れのもと阿宮の祭事が行われました

浦安の舞の舞姫は毛利吉さん(下3)・星野菜那さん(上4)・星野瀬菜さん(上4)が息の合った美しい舞を奉納、阿宮神能保存会の皆さんによる八戸が演じられ、おろち退治を見せていただきました。下阿宮獅子舞、上阿宮獅子舞が始まると勇壮な舞に歓声があがり、たくさんの写真愛好家の皆さんがシャッターを切っておられました。

今年もお祭りを楽しませていただきました。ありがとうございました。

(江角敏子)



氷川神社 薬禰宜さんから一言

初めて阿宮の獅子舞を見せてもらい、勇壮な舞に感動しました。私の宮には獅子舞がないので残念です。浦安の舞や神楽をはじめお祭りの準備など、阿宮のみなさんで祭りを継いでおられることはすごいことだと思います。

晩俳句会

風
の
鳴
る
大
川
を
背
に
大
根
引
く
山
鳥
か
田
勉
子
は
す
ぐ
に
大
人
に
な
り
ぬ
新
松
子
保
科
明
子

阿宮川柳会

ル
ン
ル
ン
で
人
生
の
坂
エ
ス
コ
ー
ト
火
の
祈
り
七
百
年
の
重
み
あ
り
お
気
に
入
り
穴
が
あ
い
て
も
捨
て
き
れ
ず
福
星
田
三
四
湖
は
ら
と
し
あ
き
弘