

No.202
2022.3.23

郷土

荘原コミュニティセンター報

令和4年1月31日現在

世帯数	2,646戸
男性	3,624人
女性	3,841人
合計	7,465人

発行／荘原コミュニティセンター
出雲市美川町井原3835 (電話)72-4600 (FAX)72-4602

つながる荘原 笑顔の未来
いかそう 人を 歴史を 資源を

2/18
(金)

「脳卒中の予防と早期発見で寝たきり回避」

主催：荘原コミセン専門部事業 健康・スポーツ部

健康

スポーツ部



健康講座(県立中央病院 出前講座)

県立中央病院 神経内科部長 青山 淳夫 先生

島根県立中央病院 神経内科部長 青山 淳夫 先生をお招きして、
標題のテーマで講座を開催しました。高血圧や高脂血症、糖尿病などで
血管に負荷がかかり、詰まったり切れたりすることで脳に大きなダ
メージが起きます。私たちの生活が豊かになったことで、脳卒中は誰に
でも起こり得る恐ろしい病となり、

生活習慣をどのように改善し、脳卒中の予防を行えばいいのか、誰も
が関心を寄せる話題です。

講座では、手足の麻痺の簡単な見つけ方や、脈の測り方を実践しな
がら教えていただきました。寝たきりにならないために、「バランスの
良い食生活と運動」「血圧・血糖・脂質のコントロールと禁煙」「適度な
外出や人との会話」が重要だと教えられました。また、仮に脳卒中(脳
梗塞)になっても軽く済ますために、
[BE FAST]というキーワードで早期発見の方法を教えてくださいまし
た。合わせて、毎日の脈拍測定で不整脈に気付くことや、予防薬を飲んで
血液をサラサラにすることも重要で
あるということでした。



何よりも、「おかしい?」と思ったら、遠慮せずに、間髪入れずに救急
車を呼んだり、救急外来を受診したりすることが大切であると念を押されました。

青山先生の講座に先立って行われた前座「ちょこしまめになる豆知識」でも、理学療法士の祝部俊成様
から脳卒中予防について、具体的な運動の方法や水分補給の大切さなどについて教わることができました。

参加された方からは、「分かりやすかった。」「参考になった。」「別の
テーマでも講座を開催してほしい。」「定期的に行ってほしい。」等の
意見が寄せられました。「健康スポーツ部」では、引き続き健康にかか
わる講座や講演を開催する計画です。また、4月3日には恒例の「さく
らウォーク」開催や、6月頃には、大黒山や高瀬山などへの山登りも
企画しています。多数の皆様のご参加お待ちしております。

BE FAST

- B** バランス(ふらつき、転倒)
- E** 目(視覚異常、見え方がおかしい)
- F** 顔(左右非対称、ゆがみ、口からこぼれる)
- A** 腕(手足、片側麻痺、脱力、感覚障害)
- S** 言語(聞く、しゃべる、読み書き、理解できない)
- T** 時間(とにかく早く受診)



2/17(木)

東部保育園

2/25(金)

荘原保育園

味噌作り

自主企画事業

こども倶楽部



毎年恒例の、「こども倶楽部」と荘原幼稚園・荘原保育園・東部保育園の園児たちの味噌作り。今年は、県内コロナ感染者数増加のため、各園ともに、中止や延期などの対応をされ、一緒に味噌を作ることは出来ませんでした。味噌と一緒に作ることは叶わなくても、こどもたちが楽しみにしている活動の場が少なくなってしまうのは忍びないな……と思っていたところ、写真で、楽しそうに味噌づくりをしている様子を届けていただきました！

そこには、マスク越しでもわかるくらいのにこにこ笑顔で味噌作りに取り組むこどもたちの姿が。「こども倶楽部」が丹精込めて育てた大豆にこどもたちの手が加わって、きっと美味しい味噌が出来上がったことでしょう。



東部保育園

みそくり機をぐるぐる

みそ玉作り
大きすぎたかな？

荘原保育園



おいしくなれ！

2/14(月)

荘原コミセン
自衛消防訓練の実施

荘原コミュニティセンター

消防用設備点検業者の方の指導の下、コミセン利用者の皆さんと一緒にいざという時に役立つよう消防訓練を行いました。消防訓練の後、消火器の使い方を学びました。訓練に参加して下さった健康体操の皆さん、「社協だより」の編集委員の皆さん、ありがとうございました。備えあれば憂いなし！



2/4(金)

しょうばる Showバラの会

バラの冬剪定

バラの剪定は夏の暑い時期と冬の寒い時期の年2回行います。今年は2月4日に行いました。「Showバラの会」会員と自治協会の理事の方にもお手伝いしていただき総勢19人で行いました。福島博講師の説明と実技指導を受けた後、剪定に入りました。パッサリと枝をハサミで切り落とします。こんなに切って大丈夫かな……といつも思いながら。しかし、5月に入ると少しずつ蕾が出てきて、たくさんの花を咲かせてくれます。今年もきれいなバラの花の色と甘い香りが荘原コミセンを包み込みますように。5月の「斐川バラのオープンガーデン」にはぜひ見に来てください。



3/5
(土)

防災研修会

荘原地区災害対策委員会

出雲市防災安全課の倉瀬一誠さん、斐川行政センターの三島寿夫さんを講師に、防災講座を行いました。ハザードマップを参考にしながら、危険箇所、避難所の確認、災害が発生した時の対応の仕方などをお話いただきました。また、荘原地区での要支援者個別避難計画の策定や、LINEを使っている情報共有や連携について提案と話し合いが持たれました。

今年度、荘原地区では、晩梅雨からお盆にかけて集中豪雨等により3回、荘原コミュニティセンターが避難所として開設されました。昨今の異常気象により災害がどこで発生するか分かりません。いざという時には、講座の内容を役立てたいと思います。



3/6
(日)

地域の力でいのちを守るための防災教室

荘原コミュニティセンター女性クラブ

近年多発している様々な災害に対してどのような備えをし、各自で何をすべきかを学ぶために日本赤十字社島根県支部の清水剣士さんを講師に迎えて防災教室を開催し、22名の参加がありました。

大雨や土砂災害などの災害からいのちを守るために「早めに安全な場所に避難する」ことが大切。そのためには日頃からハザードマップやまち歩きで身近にある安全な場所を確認しておく、気象や避難情報などを理解して活用することが大切であると学びました。

当日は、実際に非常食を作ったり、荘原コミセンの敷地内にある災害対策の非常食や備品が収納してある倉庫の見学をしたりなど、日頃なかなかできない体験もすることができました。

また、古布、使用済みタオル、新品のタオルが持ち寄られ、荘原地区内の福祉施設に寄贈して喜んでいただきました。



1班
2/8
(火)

2班
2/17
(木)

3班
2/25
(金)

ロコモティブシンドロームについて学びました！

ふれあいサロン
おいでませの会



令和3年11月に大変好評だったフレイル予防講座を今回も「株式会社さんびる」の健康運動指導士の方にきていただき実施しました。今回は、ロコモティブシンドローム(ロコモ)について学びました。

ロコモティブシンドロームとは、加齢に伴う筋力低下や関節や脊髄の病気、骨粗しょう症などによって運動器の機能が衰えた状態をいい、進行すると介護が必要になるリスクが高まります。



前回(11月)も行なった握力測定・5メートル歩行に加えて、椅子からの立ち上がりによってわかるロコモ度のチェックをした後に、ロコモ予防の運動を教えていただき、全員で取り組みました。

参加者からは、「丁寧な説明を聞いてから実際に体を動かすことができて良かった」「今日教えてもらった体操を今後も続けていきたい」と言った前向きな感想が寄せられました。





ひかわキレイマルシェ

いいところ写真募集



「荘原のいいところ」の写真を募集します。
 たくさんの人に知ってもらいたいスポットを
 ぜひ教えてください。
 写真を荘原コミュニティセンターまで、
 メールで送信してください。お待ちしております。

主催 元気な斐川を創る会
 ひかわキレイマルシェ実行委員会
 後援 荘原地区自治協会
 荘原コミュニティセンター

メールアドレス(担当: 渡部)

shoubara-cc@local.city.izumo.shimane.jp



写真撮影 渡部和夫さん

学校橋近くの道路を横切る「かも」です。
 整列して上手にエサ場に向かっていきます。
 撮影された渡部和夫さんは、道路を横切ら
 なくても飛んで直接えさ場に行く方が楽だ
 ろうに、どうしてもわざわざ道路を行列して
 渡るんだらうとおっしゃっていました。

専門部部員さん を募集します



荘原コミュニティセンターには、5つの専門部(総務部・まちづくり部・こども倶楽部・ふれあい交流部・健康スポーツ部)があります。それぞれの専門部では、部員さんと職員と一緒に考え企画したさまざまな活動やイベント(自主企画事業)を実施しています。人と人との交流、歴史探訪、子ども達への地元文化の伝承、農業体験など内容は多岐にわたります。あなたの「アイディア」「経験」「好奇心」「特技」「行動力」等を地域のために発揮してみませんか? ご友人との参加もOK! まずはお気軽にお問合せください! ご連絡お待ちしております。

ご寄付御礼

ご寄付は随時荘原コミュニティセンターで受け付けております。
 皆様からお寄せいただきましたお志は、荘原地区内の社会福祉事業
 に活用させていただいております。誠にありがとうございます。

香典返し
金一封

今岡 恵子 様(湯の丘 自治会)
 須田 晃 様(中本町 自治会)
 原 茂 様(みはらし 自治会)
 黒田 信 様(北本町 自治会)
 錦織 健二 様(東町 自治会)



いつもよく見かける松ぼっくり
 と比較してみると、こ〜ん
 なに大きいです。

提供 昌子昭人さん