

ひろば 大代

No. 4 9 1

令和2年6月号

大田市の人口
(R2.6.1現在)

大田市	34,119人
内大代町	336人
男	152人
女	184人

えびすの会 1年を振り返って

えびすの会 コーディネーター

笠井 節夫



大田市の委託事業として、昨年7月4日に開所した高齢者の通いの場「えびすの会」は早いものでもうすぐ1年になります。現在利用者登録数は26名です。

事業目的としてですが、今後ますます進む高齢化による要介護者の増加、単身世帯の増加と孤立の拡大など、今の社会に対応していくには、専門職だけに頼るのではなく地域住民自身の「助け合いの力」による体制を地域に作って行く事が必要である、ということが基本にあります。

この住みなれた地域において、出来

る限り自分の事は自分で出来るように、少しでも長く元気に暮らしていただきたいと思えます。協議会を中心にスタッフ、サポーターの皆さんの協力と利用者の皆さんの笑顔に支えられてここまでやってこれました。週1回の開催で現在まで33回実施しております。

毎回実施する健康チェック、0854-888-1111体操は皆でやるから出来ることで、少しづつですが利用者の皆さん間違ってきいていくと感じております。ところが、成果が見えはじめた矢先の令和2年に入り、新型コロナウイルスの発生にて4月には市内20か所の通いの場すべてが休止になりました。5月末までは思うような活動、プログラムも組めず多方面にご迷惑をお掛けする事になり申し訳なく思っております。

最近少し落ち着きを取り戻し、通いの場も6月より再開となり、6月11日の開催日には22名の参加がありました。久しぶりという事で皆さん互いに元気な姿を確認されて再会を大変喜んでおられました。事業のお世話をしているうれしい光景でした。通いの場も

感染予防対策をしての再開となり、利用者の皆さんには当日参加前に検温や手洗いなどの徹底を継続していただくほか、当面の間は会場内でのマスク着用が基本になります。

暑くなるこれからは熱中症が心配されます。会場内でもアルコール消毒、利用者間を少しでも広く取り、対面での飛沫防止にアクリル板の衝立を作成設置しました。それから1時間に1回程度の換気、送迎時の乗車前のアルコール消毒等作業内容も気を使う所も多くなり、スタッフさん、サポーターの皆さんには負担をかけております。

現在「えびすの会」は午後開催とされていますが、4月より送迎には地元ドライバーさん3名の方の協力を得る事が出来ましたので、7月より少しでも涼しい午前中に開催する予定にしております。これからますます多方面に渡って皆様方にはお世話になると思っています。微力ながら頑張らなくてはと思っています。

引き続きご支援よろしく
お願いいたします。



よろしくお願ひします！

植松自治会 松本 陽一

皆様、この度植松自治会に参加させて頂きました松本です。

どうぞ宜しくお願いします。

どこの誰かもわからない私を、コロナ渦の中迎え入れて頂いた事を感謝致しております。

センター長の佐藤さんや島根県西部農林振興センター県央事務所の普及員さんのおかげで、憧れであった放牧地と牛舎が決まりました。それにすてきな地区に引っ越せた事が本当に嬉しくなりました。

大阪生まれの大阪育ちの私が4歳の頃、沖縄の離島に行き黒毛和牛に出会い牛飼いにどっぷりとハマり、どうか放牧で黒毛和牛を飼う事が出来なにかと考え続けて選んだ地が隠岐郡西ノ島町でした。放牧の歴史は日本最古とも言われる西ノ島町でしたが、国立公園に指定されている為に牛舎建設は許可出来ないとの事で困り果てていた所、佐藤さんや普及員さんのおかげで大代町を住処とする事が出来、これは

何かの縁だと思っています。

拠点探して色々な思いや経験をしてきましたが、大代町で良かったと今は思っています。

これからも大代町で良かったと思える様、郷にいれば郷に従えを忘れないで楽しみながら牛飼いを全うしたいと思っております。

まだまだ語りたいたい事もありますが、初めましての挨拶としてこれから宜しくお願い致します。



はじめまして

大田市役所 健康増進課

保健師 鳥屋尾 祐子

はじめまして。

今年度より、大代町を担当しております。保健師の鳥屋尾(とやお)です。

大代町の皆様が、元気に生活できる

ようお手伝いができればと思っています。

よろしくお願ひいたします。

しつかり水分 元気な毎日！

♪熱中症に気を付けましょう♪

6月に入り、段々と暑さが増してきました。この時期は、身体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。

熱中症は、汗による体温調節ができなくなり、体内の温度が高くなることにより、めまいや頭痛、吐き気、意識障害、けいれん等が起こる状態です。

また、今年は新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。それらをもまえた上での熱中症予防が必要になります。

▼熱中症予防のポイントは「水分補給」と「暑さを避けること」です

① こまめに水分補給をしましょう。

のどの渇きは脱水が始まっている証拠であり、渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に水分をとることが大事です。

水分を摂取するときは、1回にたくさん量を摂取しても、余分な水は尿や汗として体外に排せつされてしまいます。

1日に8回くらい、1回につきコップ1杯(約180ml)の水かお茶で水分補給をしましょう。

外出先に水筒を携帯したり、枕元に水分をおいて就寝することも効果的です。

なお、腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、この指示に従う必要があります。

② 暑さを避けましょう

感染症予防のため、換気扇や窓開放により換気を確保しつつ、エアコンを利用する等部屋の温度を調整しましょう。

外出時には、日傘や帽子などを着用

して暑さを避けましょう。

③ 適宜マスクを外しましょう

気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意です。周囲の人との距離(2メートル以上)を確保できる場合には、適宜マスクを外して休憩しましょう。

▼おわりに

疲れがたまっていたり、寝不足、身体の調子が悪い時は熱中症になりやすいです。そのような時は無理をせず、運動や農作業など外での活動は控えて休みを取りましょう。

熱中症を予防して、元気に夏を過ごしましょう。

感謝



権原敏子

大代町の皆様、大変お世話になりました。私こと

この度6月末をもちまして、大代まちづくりセンター職員を退職いたします。在職中は皆様方に一方ならぬお世話に

なり誠に有難うございました。

平成14年度から今日までの18年間がとても早く感じる現在です。

良き上司や先輩に恵まれ色々な行事に携わせて頂き、たくさんの方々の出会いや体験を通して、皆様の温かい心や、元気な人柄に勇気を頂き、仕事を楽しみに通うことができました。

都市交流会・お祭り・敬老会・町民運動会・文化祭等々の行事、大代町の名山、大江高山にも何回か登ったこと、小学校の閉校式もあり、大代公民館からまちづくりセンターに変わったことなど、次々と思いが蘇ります。長い18年間でしたが、とても充実した良き思い出として、これからも家にこもらないで身体を動かして、目標をもって一日一日を大切に元気で過ごしたいと思えます。

紙面をお借りしてお礼に併せて退職のご挨拶とさせていただきます。

皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。ありがとうございます。



★大代高山会から

第35回「都市とふるさとを結ぶ交流会」中止のお知らせ

例年お盆に帰省される皆さんを迎え「都市とふるさとを結ぶ交流会」を開催していますが、今年は新型コロナウイルスの感染拡大により中止とさせていただきます。

緊急事態宣言も解除され、影響は縮小に向かっています。島根県は、6月19日から東京、埼玉、千葉、神奈川、北海道を含めた全ての都道府県への移動自粛要請を全面解除しました。しかし、危惧される第二波・三波を考慮し、中止とさせていただきます。

俳句

あすなる句会

椿 花田時子

隠岐の島夏の思ひ出ありありと

梅雨一ト日古き句集をひもといて

下市 今田文子

卓上のくちなし香る句会かな
梅雨晴間牛飼ふ夫は草運ぶ

川上 岩田律枝

曇り空山時鳥鳴く一ト日

くちなしを活けて楽しむ香りかな

上市 横田美恵子

梅雨となり次々誕生するメダカ

ほんのりと匂ふ山百合ここにあり

椿 柿丸寿枝

畑の物叩きつ過ぐる梅雨豪雨

目にたたぬ女の日課花胡瓜

7月行事予定

2日・9日・16日・30日

いずれも(木)えびすの会 9時半～

12日(日)高山の里 まき販売

17日(金)夏の例大祭「十七夜」

※御神幸式は中止

23日(木)連合自治会

▼福祉弁当 7月・8月・9月中止

10月から再開予定

※行事は延期・中止になる場合があります。

大代地区社協よりお知らせ

平 高村トミコ様から

香典返しにかえ御厚志を頂きました。厚くお礼申しあげます。

★編集後記★

毎月「ひろば大代」に大田市と大代町の月初の人口数を記載しています。今年4月1日現在333人、5月1日は337人と4月中4人増加でした。増加の要因は、UターンとIターンの方でした。3月中も1組のUターン4名の移住がありました。人口は出生数と死亡数の差による自然増減と、人口移動による社会増減によります。3月4月と2カ月連続社会増となる久し振りの朗報です。

