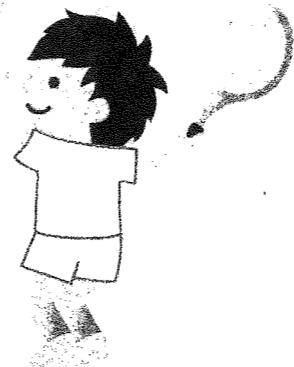


第二中学校だより

中学校でがんばりたいよん

三原市立第二中学校 一年 船本 栄心

中学校では、部活動や、勉強をがんばりたいと思いました。部活動では、テニス部に入ろうと思いましたが、理由は、小学校の時の友達が入っているし、3年間続けていくことができるとおもったので、テニス部に入りたいと思いましたが、ほかの部活動も体験することができると、別の部活動でも体験や見学していこうと思えました。



勉強面では、小学校の時よりも困ることが多くなると思うので家での宿題などを小学生の時よりもしっかりやっていたいと思います。勉強も部活動も体を気にしながら無理をしないようにしていこうと思います。

ほかには、写真の時などでは、笑えるようにしたいです。いつも笑えなくて困ることがよくあるからです。物を無くすことも気をつけていきたいです。物を無くすことが本当によくあるので、直していこうと思います。

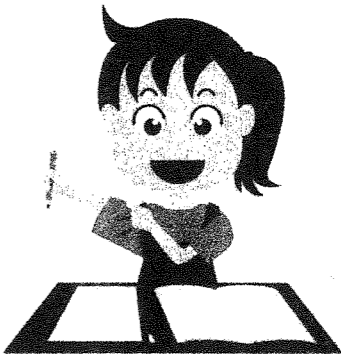
生活面では、早ね早起きをやっていると思います。わすれ物や物を無くすこと、提出物などをしっかり心がけることで、楽しく生活ができると思います。思いやりをもつことで自分だけが楽しいのではなく、友達も楽しく過ごすことができると思います。

なので、ぼくは、これらの事を気をつけて中学校を過ごしたいと思います。

「中学生になって」

三原市立第二中学校 一年 石本 澤

私が中学校生活でがんばっていききたいことは二つあります。一つ目は、学習です。小学校での授業と中学校での授業では、たくさんの方が変わってきます。教科ごとに先生が変わったり、時間が長くなったりします。でも、友達と楽しくがんばっていききたいです。



「ふかまのまど」ホームページのアドレスは
<http://www.jcat.ne.jp/~fuka/top.html>

二つ目は、部活動です。分からないことや、できないことがあっても、同じ部活に入った人や、先輩、先生の話をよく聞いて行動します。また、自分が楽しく続けられる自分に合った部活に入っていこうと思います。

三つ目は、生活面です。あいさつをしつかりやったり、くつをきれいにしたりすることで、自分も相手も気持ちよく過ごせると思います。また、服装や、かみ型など、自分もしつかりやっていたいので、周りの人にめいわくをかけることになりそうです。なので、生活面でもがんばっていききたいです。

そして、私が小学校で気をつけていたことがあります。それは、「相手のことを考えること」です。理由を、自分が言った一言で、誰かを傷つけてしまうことがあるからです。なので、言う前に、相手を傷つけないか考えるようにしています。これをこれからの中学校生活でも続けていき、楽しく過ごしていきたいと思えます。そして、たくさんの方に挑戦していききたいです。

深町子どもを守る会

子どもをみんなで見守りましょう。



深小の子供は

○二七日から二二日は

午後一時半過ぎに下校します。

○二四日から三二日は

午後四時過ぎに下校します。

○近頃は、道端で、みんなで見守りましょう。

○あいさつ

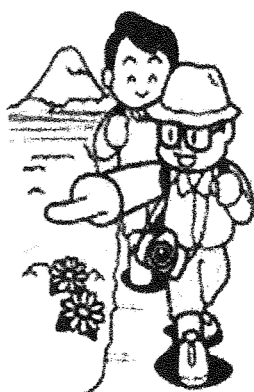
声かけをしましょう。

歩く会にご参加を

歩く会幹事

石井 堂照

八月の歩く会は休みます。



◎ニチエー(中之町店)のコミユニティボックス(五月〜七月)への、ご協力大変ありがとうございました。

深町城山サロンの案内

城山サロン代表

石井 堂照

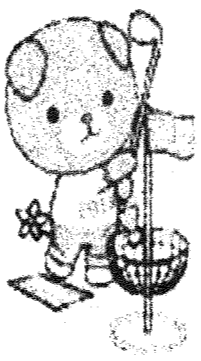
◎八月のサロンは休みます。

◎九月は九月九日(水)十時〜深町町民会館で行います。

TBG協会だより



第九十八回三原市月例ターゲット・バードゴルフ大会



第九十八回三原市TGB月例会が七月二十五日(土)に深町・城山コースにて行われました。成績は次の通りです。

一位 田中 好康
二位 林 洋祐
三位 三崎 卓夫

ベスグロ七十二 田中 好康

ホールインワン 船本 雄三

二人組戦 林 洋祐

一位 井上 幸子

第七回三原市ターゲット・バードゴルフ大会

第七回三原市TGB大会を十一月一日(日)に深町・城山コースにて予定しています。申し込み締め切りは九月末日です。問い合わせは、左記までお願いします。

※選手の敬称略

次回大会は八月二十二(土)に行います。

TBG事務局 天木 雅之
(TEL 六三二二九九〇)

謹んでお悔やみ申し上げます

岩野 一子 様 九十歳
(上組 上成瀬講) 七月六日

深町各種団体八月行事予定

- ◆連合町内会 盆行事 中止
- ◆中組町内会 ちんこんかん 中止
- ◆二十三夜法要(法要のみ) 二二日
- ◆小学校 授業・給食開始 一七日
- ◆内科健診 二四日
- ◆算数検定(チャレンジ) 二五日
- ◆如水館中学・高校 如数検定 五日
- ◆オーブンスクール 三〇日

城山の環境整備

中組 高崎 修

有志の者が、登山道の草刈り、城趾広場に張り出した雑木の枝の切除、道端の山桜周辺の雑木の切倒し等を行いました。城山は、弱肉強食の戦国時代に石原氏が二百三十一年もの間、木頃の庄四力村を守りきった本拠。近頃、眺望がよく、高さ百米、往復一時間の手頃な山として訪れる人もいます。

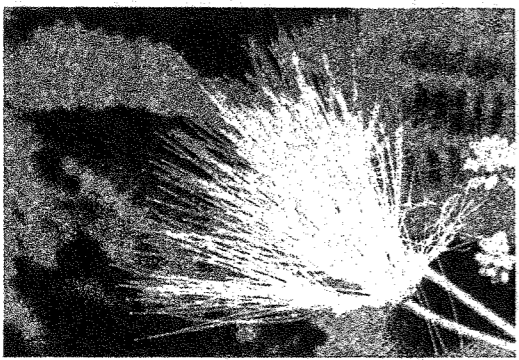


町民も緑蔭の散歩を楽しんで下さい。駐車場は旧為清商店の向かいの川沿いの空地を利用下さい。

深町の植物

力石 卓夫(三原市宗郷)

《ネムノキ》



ネムノキの名前の由来は夕方になると葉が合わさって閉じてしまう様子を眠ることに例えたもの。

※七月六日撮影

高齢者相談センター

どりにむたより

高齢者相談センターどりにむたより
三原市中之町六丁目三十一番一
電話 六一一四四一〇

高齢者相談センターどりにむたより
は、高齢者の日常生活上のあらゆる相談に応じています。お気軽にご連絡ください。(相談は無料です)

自分らしい生き方について考えてみませんか?

「自分らしい生き方」とは何でしょう。高齢期には、老化や様々な病気・けが、認知症などによって不安や心配事が増えると思います。家族に迷惑を掛けたくないと思っている人も多いと思います。今回は、そんな時への備えとして二つのことを紹介します。
●任意後見制度とは?



物事を自分で判断できるうちに、将来、認知症などで判断能力が低下したときに支援してもらいたい内容と支援してもらいたい人(任意後見人)をあらかじめ決めておく制度です。
認知症等になったときに支援が始まります。

ACP(アドバンス・ケア・プランニング)とは?

Advance「あらかじめ」Care「介護・看護」Planning「計画すること」物事を自分で伝えられるうちに、自分の考えを伝えられなくなった場合に備えて、あらかじめ医療やケアに対する考えや希望を家族やかかりつけ医に伝えて、繰り返し話し合う取り組みです。



加齢によって色々なことに手助けが必要になります。どのような医療やケアを受けたいか考えてお

くことも大事です。豊かな人生を送るために、皆さんもこれからの暮らしについて考え、周りの人と話し合ってみましょう。そして、どのようなケアが受けられるのかわりたいときは、高齢者相談センターどりにむたに気軽に相談ください!

活動報告

声かけ訓練

●困っている人に声かけできるま

昨年十一月、声かけ訓練を中之町中町内会で行いました。地域住民の方をはじめ、中之町駐在所、三原市、社会福祉協議会、地域の介護施設ふみりい中町、どりにむた居宅介護支援事業所、三原病院認知症デイケア、三原市認知症初期集中支援チーム、高齢者相談センターどりにむたから総勢五二名が参加しました。
この声かけ訓練をするにあつて、住民の皆さまには事前に認知症サポーター養成講座で、認知症の方への対応を学んでいただき当日を迎えました。

▼声かけ訓練の方法
高齢者役が決まったコースを歩き、声かけ役となった住民の皆さまが待機して、順番に声をかけていきました。

▼声かけ訓練の様子



みんなに見守られながら...

「アンケート」おさまの感想(二部)

・最初から認知症とか行方不明者とか分かっていけば声かけできそうだが、何もわかっていないとなかなか声かけにくいと思った。
・知っている方で、認知症の方がおられるので地域でこのような取り組みはいいことだと思った。
・声かけが必要なのかどうかの見極めが難しい。面識があれば別だが、誰に対しても失礼のない声かけのパターンが色々あればいいと思う。また、声かけの態度も大事だと分かった。
・今度から散歩や散歩時、会う人にあいさつや声かけをしていきたいと思う。
・人間関係が出来ていないと声かけも難しいと思う。日頃から地域の人との声かけ、助け合いをしていこうと思った。

知らない人には声をかけられませんが、普段の様子を知らない人と、「あれ、今日の様子がおかしい」と気付かせません。
●普段からのつながりが大事です!

笑いは百薬に勝る(第十三回)

一笑い上手は生きかた上手

日本笑い学会副会長

医師 昇 幹夫

五、日常生活での活用法

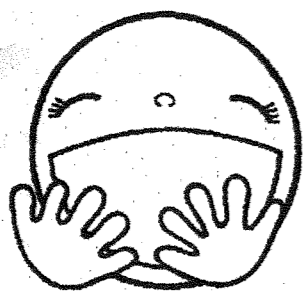
最近流行の健康病というのは、病識がないので困ります。とにかく健康第一、そのためにおこるハタ迷惑などお構いなしですね。例えば食事の時、いろいろ講釈をたれます。コレステロールが、塩分が、挙句は箸の上げ下ろしにも一言、これではどんな食事もおいしくないし、消化不良をおこします。はたまた、産地がどこの、薬の散布回数が何回の、という解説までつくると、ほんとに病気がすね。

当然のことながら健康病が長命だとは思えません。元気で長生きという人々を探してみました。静岡には、この道十年という八三歳のウインドサーファーがいます。また大阪には、「波の女、私は人魚と報道された八四歳のダイバーもいます。この方は泳ぎを習ったのが七五歳、それまでご主人を十年間看病して看取った後、スキューバダイビングを始めました。南国の海の底はどんな風でしたかという問いに、京都の龍安寺のお庭みたいという返事。粋ですね。生き生きとした生き方こそ粋なこと。若さを保つには新しいことに挑戦するのが一番です。

霊峰富士では、高齢登拝者を番付にする富士喜楽会というのがあります。ここでは七〇歳以上でない番付に載りません。横綱は一体いくつだと思いませんか?一〇二歳なんです!シルバードころかダイヤモンドの輝きですね。
元気で長生き、それには日々の心がけが大切、そのポイントは、

①肯定語を使う

みんなは、ひとにアドバイスする時、否定的な言い方をしていますか。お子さんに、寝坊しちゃあダメと言うより、あしたはお母さんといっしょに早起きしようねと語りかける方がいいでしょう。
成人病の食事指導を受ける人に、あれダメ、これダメと言うよりこれも食べられます。あれもこう調理すれば大丈夫ですという食べる楽しみを失わせない言い方が大切ですね。否定表現よりも肯定的な言い方をすると笑顔も自然に出やすくなります。



明るい元気の出る言葉を使う

これはすばらしいステキだ、イケル/やってみよう



否定的な言葉をやめよう

忙しい、つかれた、やめよう、できない、悪い

ジャック・ニクラウスを世界一

のゴルフアーにしたのは彼の奥さんだという話があります。彼女は彼にアドバイスする時、否定表現を使わずいつも肯定語を使ったのです。「左の肩が下がっているわよ」と言わずに、「左の肩が上がるよ」と言わすに、「左の肩がよ」って...。あなたもこころがけてみませんか。

②よろこびがし

世界的指揮者カラヤン氏と一緒に食事した人の話。彼はその日の演奏は出来なかったと言っていたのに、食事が始まると、私は今日はとても幸せだと楽しそうに言うのです。隣の人が思わず聞き返すと、このキャビアがとてもおいしいからです。一日のうち何かひとついいことがあれば、その日は幸せと答えました。そういう考え方は、人生を楽しくさせるコツと思いませんか?

反対に喜びのない世界を考えてごらんください。味気ない食物、ほほえんでも誰も知らんふりなんてとても耐えられません。ドキドキワクワク、喜び、嬉しさ、楽しい感情こそ生きる力の源だと思いませんか?そして健康は生きる喜びから生まれた結果なんです。健康病患者にくらべ、生きることになる、そのポイント、変えることのできない遺伝子などではなく、いくらでも変えることのできる考え方は、

デイズニ映画「ピーターパン」の主題歌の中にも、楽しいこと考えてごらん、そしたらさつと飛べるよ〜というのがあります。ドレミの歌で有名になった映画「サウンドオブミュージック」の中にも、激しい雷雨で子供たちがこわばっていた時マリアが歌ってくれたのも「私のお気に入り」という歌で、こわい時には自分の大好きなもの、例えばお菓子、おもちゃなどを考えてごらんという歌詞でした。楽しいことを考える、これこそわさを吹きとばし、生きる元気がわいてくるプラス思考とおなじでしょう。冬山で道に迷った時元気の出る歌を歌って励ましあったエピソードも恐怖心克服法ですね。

つづく

こみのポイ捨てはだめ

深町をみんなでこみのないきれいなまちに

犬のふんは飼主の責任でしまつしましょう。

お詫び

七月の発行番号を第三二四号と訂正させていただきます。