

連合町内会活動報告

祝敬老の日

深町連合町内会

文化部長 井手上 孝

深町の、敬老者の皆さん、敬老の日おめでとございます。皆様様が穏やかにこの日を迎えられることを大変うれしく思います。

今年度は新型コロナウイルス感染拡大により、祝賀会を開くことができませんでしたので、記念品配布だけにさせていただきました。深町連合町内会の75歳以上の敬老者は200名ほどおられます。連合町内会では191名の方に記念品を配布させていただきました。(他の方は老人福祉施設等でお祝いをさせていただきます。)

これから秋も深まって寒い季節が近づいて来ます。インフルエンザ、コロナウイルスに気を付けて健康第一でいつまでも元気で過ごしてください。

新型コロナウイルスが終息し、皆様と再会できるのを、楽しみにしております。最後に、配布にご協力いただいた役員の皆様、ありがとうございます。



2019年度祝賀会

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

○午後四時過ぎに下校します。

※下校時間は日によって異なることがあります。

○近くで、通いで、みんなで見守りましょう。

○あいっつ

声かけをしましょう。

深小だより

2学期を迎えて

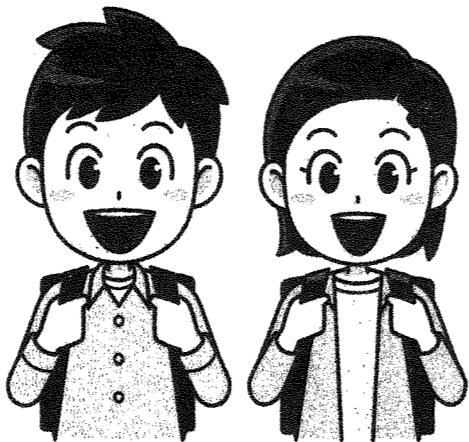
三原市立深小学校

校長 坂井 美由紀

夕暮れのそよ風が肌に心地よい頃となってきました。

地域・保護者の皆様には、いつも本校の学校教育に對しまして深いご理解とご協力をいただき、大変感謝しております。皆様は温かく見守られながら日々成長している深小の子どもたち。今年例年とちがう「特別な夏」になりましたが、子どもたちは元気に2学期をスタートすることができました。2学期の始業式には、3つのことを話しました。

1つ目は、「深の子の一日」(くらしガイド)を道しるべとして、自分で、自分たちでできることを増やし、気持ちの良い学校生活を送ろうということです。例えば「あいさつ」。深小学校のあいさつの合言葉は「あかるい声で、いたんとまって、さきに、つづけよう」です。木でいうと、大切な根この部分をしっかりと育てようと言いました。



2つ目は、「やさしさ」「思いやり」を広げていくことです。深小学校は、縦割り班で活動することもおたくさんあります。学校生活の中で、「だいたいようぶー」「いっしょにしよう」などのやさしい声かけや、相手のことを考えてトイレのスリッパを揃えたり、ごみが落ちていたら拾ったり、困っている友だちに声をかけいっしょに考えたりする姿を見かけます。とても心があたたくかくなります。「やさしさ」「思いやり」を広げ、みんなの心をつなぎ、みんなで学び合い、共に高め合う、そんな深小学校にしていくこと。

3つ目は、「自分の目標をもつ」ことです。2学期にこれだけがんばるといふ目標を決め、それに向かって粘り強く取り組むこと。そして努力して伸びる喜びを感じ、「これをがんばった」と言えるも

「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>

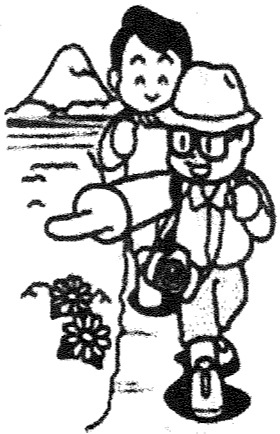
のをつくってほしいということをお話しました。コロナ禍の中、文部科学省から示された「学校の新しい生活様式」に基づき、感染症対策に努めながら、一人一人の児童が夢と志を持って、共に高め合いしっかりと成長する、そんな2学期になるよう、教職員一同がんばってまいります。子どもたちが元気で学校生活を過ごせるよう、今後も引き続き地域の皆様のご支援をよろしくお願いたします。

※校庭のかたすみには、ざわわざわわと「さとうきび」が育っています。子どもたちによる「さとうきびプロジェクト」を開始しました。

歩く会にご参加を

歩く会幹事

石井 堂照



竹原市塩町
塩田跡1町並み保存地区

月日 十月十三日(火)
予備日 十月十五日(木)

行程

八時三〇分 深町上組公民館発(車)
九時三〇分 竹原塩田跡から町並み保存地区へ探訪開始
十二時三〇分 探訪終了 昼食
十三時三〇分 深町上組公民館着(車)

深町の植物

力石 卓夫(三原市宗郷)

《コマツナギ》



駒繫ぎ。馬をつなげるほど茎が丈夫という意味から。

※七月二十日撮影

謹んでお悔やみ申し上げます

中本 敦美様 六十八歳
(中組 はるかぜ講) 九月二十一日

深町各種団体十月行事予定

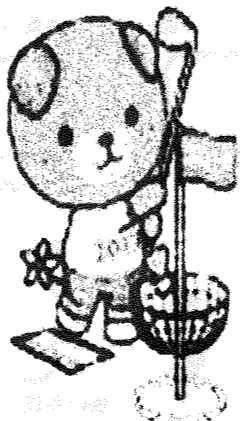
- ◆連合町内会 中止
- 市民体育大会 中止
- 小学校
- ◆参観日授業交流(各学年)・クラブ
 - 参観日・懇談会 五日
 - 参観日・懇談会 七日
 - 修学旅行(6年生) 一三・一四日
 - 通学路点検 一五日
 - 児童会引継ぎ式 一六日
 - 深の子をはぐくむ会 一三日
 - 委員会 二六日
- ◆如水館中学・高校
 - 大学入試説明会(高) 七日
 - 入試説明会 一一日
 - 中間テスト 一四〜一六日
 - 入試説明会 一五日
 - 校内大会(予定) 二七日
 - 舞台芸術定期公演 三一日

TBG協会だより



第十回広島県

ターゲット・バードゴルフ大会



第十回広島県TBG大会を九月に安芸高田市吉田町西浦・三矢TBG場で予定していましたが、新型コロナウイルス感染症を防止するために、中止となりました。

第七回三原市TBG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、お問い合わせは、左記までお願いします。

TBG事務局 天木 雅之
(TEL 六三一三二九〇)



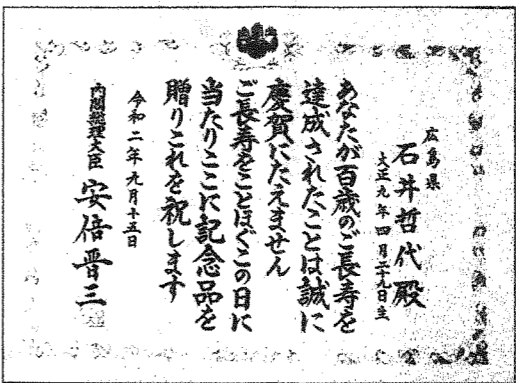
こみのポイ捨てはだめ

深町をみんなでこみのないきれいなまちに

犬のふんは飼い主の責任でしまつしましょう。

石井 哲代 様
百歳おめでとーいございます。

深小今昔ものがたり、二十五回投稿いただいている、石井哲代様が内閣総理大臣より百歳の長寿の祝福を受けられました。これからも元気に日々お過ごしください。



全国で百歳以上は、八万人おられるそうです。

編集長 記

笑いは百業に勝る (十五回)
— 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
④ 笑顔採点表

えがおサロンにおいでになった大阪府堺市で鍼灸院を営んでおられる中島竹三先生が、七〇すぎの老夫婦を治療した時のお話です。お爺ちゃんも「早う死にたいな。夫婦の会話も「早う死にたいな。どうしたら早う死ねるやろか」といった暗い毎日でした。そこで中島先生は、相手の笑顔に点数をつける笑顔くらべを提案しました。声を出して笑えば3点、いい笑顔なら2点、ほほえみは1点です。

笑顔採点表

日	月	火	水	木	金	土	日	計
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31					

はじめはそれほど乗り気でなかったふたりも、点数がつくとともに興味を示してきました。お互い点数つけを毎日するうち、ペラペラまでの歩行練習、洗面所で顔を洗う練習、少しでも長く立つ訓練などの日課で、前日よりよい結果がでると達成感でにっこりする

表情が増えてきました。ベッドから食卓での食事へ、パジャマから普段着へとリハビリが続くうち自信が出てきてとうとう一ヶ月程してトイレへ一人で行くようになったのです。あらためて笑顔はスゴイと思つたとのこと。また平成四年九月の日本心理学会では、同志社大学の浜先生らの研究で痴呆症の女性が化粧すると抑揚のある高い声が出て笑顔も増え、おしゃべりが活発になることがわかりました。おばあちゃんたちは、リハビリや投薬を受けていないので、すべてこれ化粧の結果と考えられるということ。人はいくつになっても「きれいなつたね」とほめられることで自信をとりもどし病気もよくなるということですね。

⑤ ミラーの法則

女性百人に聞きました。男性のどこに魅力を感じますかの質問に多くの女性が「目」と答えたのです。目は口ほどにものを言うということわざ通り、笑つたつもりでも目が笑っていないということがよくあります。目は心の窓といわれるように、発生的には目の奥の視神経は脳の一部、目は脳の出店と考えられます。

目を見て挨拶、目を見て握手、これがコミュニケーションの第一歩です。東京銀座の一等地を買つて有名になった山京産業の田村訓久氏は、二十年間も毎朝、鏡を見て笑う練習をしています。

子どもの頃、「お前はとも愛嬌がない。ニコニコしないと運が逃げるよ」と言われたからだそうです。私が笑えばアナタが笑う。これがミラーの法則です。その時に唱える呪文「鏡よ、鏡。世界中で一番きれいな笑顔は私だネ」。嘘でもない。うそで固めた世の中、うでしよう。嘘も百回言えばホントになる。嘘から出たマコト、きれいになること請けあいます。

歌っていいなあ 歌ってすこいいなあ
そう思う時があります
忘れていたはずの思い出をはこんでくる歌
悲しいはずの心の傷を
やさしく包んでくれる故郷の歌
涙が歌っている 母が大好きだった歌
歌っていいなあ 歌ってすこいいなあ
そう思える時って 生きていけるな
生きていけるってすこいいなあ
そう思います



次号へつづく

高齢者相談センター
どりのいむだより

高齢者相談センターどりのいむ
三原市中之町六丁目三十一番一号
電話 六一四四一〇

こんな時に利用を考えてみませんか?
成年後見制度

5年前に妻が亡くなり一人暮らし。娘は遠方。久しぶりに帰省した娘が高額な商品の領収書を見つければ、本人に尋ねても分からないと話すばかり。冷蔵庫は賞味期限切れの食材で溢れて、家の中も片付けができていない。

今まで結婚歴がなく一人暮らし。物忘れがあり、通帳や印鑑などが無くなるが増えている。お金の支払いや銀行でお金を引き出すことはできる。

法定後見制度
認知症や障害等によって判断能力が低下して利用できる制度です。支援の必要度によって「後見」「保佐」「補助」の3つの利用の型があります。一人ひとりの判断能力に合わせて支援内容を決めていきます。

任意後見制度
元気なうちから、将来、認知症や障害等で判断能力が低下した時の不安に備えて「支援する人」や「支援内容」を決めておきます。

高齢者相談センターどりのいむでは、成年後見制度をはじめ、高齢者の日常生活上のあらゆる相談に応じています。お気軽にご相談ください。(相談は無料です)

「新しい生活様式」における体調管理について

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、一人ひとりが感染防止のための対策を取り入れた生活を送ることが求められています。いっそう体調管理への配慮が必要となります。体調管理の注意をいたすべくポイント(基本)の感染対策

① 手洗い
② 日ごろからの健康管理
体温測定、健康チェック、十分な睡眠、バランスの良い食事

③ 定期的な換気
(密閉換気換気の目安)
一時間に五十分程度例えは一時間で五分の換気を二回するなど、こまめな換気が効果的!
(ポイント)一つの窓だけでなくその対角線上にあるほかの窓も開けて、家全体に空気の流れを作る。

換気の悪い例 ×
狭い範囲で空気が循環

換気の良い例 ○
空気が流れがでる

④ マスクの着用
※ほとんどのエアコンは換気ができません。冷房時でも密閉放熱や換気扇によって換気を行いましよう。換気中はこまめに室温の調整を。

着用中は体内に熱がこもりやすく身体に負担がかかります。知らないうちに脱水が進んで熱中症になる危険性も高まります。
(ポイント1) 適宜マスクをはずしましょう。
(ポイント2) マスクの裏表にこ

屋外で十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は、マスクをはずして休憩を取りましよう。マスクを着用している時は負荷のかかる作業や運動を避けましよう。
(ポイント3) マスクの工夫
マスクの外側(下の方)にハッカ油を一吹きかけると涼しさが持続します。