

ふかまちのまど

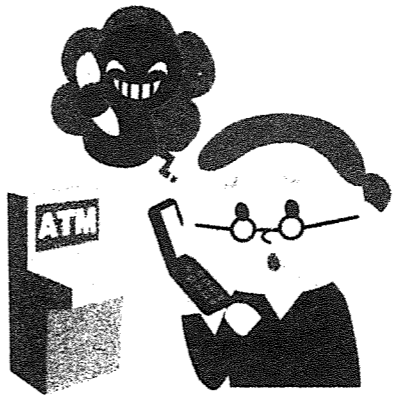
第三〇号 二十年十一月一日
発行元 深町連合町内会
連絡先 六六三二九九二一

連合町内会だより

詐欺の電話が急増!!

連合町内会長 天木 雅之

深町連合町内会より、町内の皆様に三原警察署からのお知らせをします。(10月2日(土)、3日(日)に町内放送したものです)。「9月に入り詐欺の電話が急増しています。」



市役所の職員等になりすまして、『介護保険料の払い戻しがある』『以前、書類を送っている』などと電話をかけて、ATMからお金を振り込ませようとする詐欺の電話が急増しています。不審な電話は直ぐに切り、警察に通報してください。

※なお、事案の詳細については、三原警察署・生活安全課(電話:67-0110)まで、お問い合わせください。

深町子どもを守る会

子どもをみんなで見守りましょう。



○午後三時過ぎは下校します。

※下校時間は日によって異なることがあります。

○近所で、遠くで、みんなで見守りましょう。

○あいさつ

声かけをしましょう。

中組町内会だより

一緒に歩きませんか? ゴミ拾いウォーク

深町中組町内会
会長 安藤 志保

春の中組総会で、去年も今年も県道のごみのポイ捨てが話題にのぼりました。時々、悪質な状況もあることから、総務部(会長・副会長・会計)と各部長で相談した結果、有志でゴミ拾いをする事になりました。ご協力いただける方は、よろしくお願い致します。

日 時 十一月二十八日(日)
午前八時三十分
集合場所 町民会館

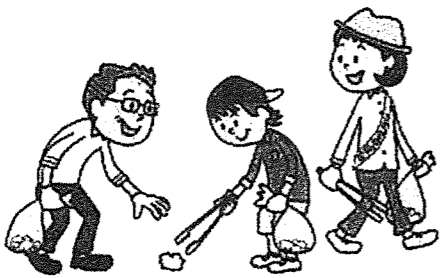
※飲物・タオル・火箸(火ばさみ・トング)・軍手をそれぞれご持参ください。
※マスク着用・ソーシャルメディア
※雨天の場合、十一月五日(日)

※ポイ捨て対策について、さまざまに協議する中で、「ひとまずやってみよう!」という企画です。今回の実施を踏まえて、次の手を考えます。
町民会館から東西に二手に分かれてゴミを拾って、また町民会館に戻ります。往復3km程度。目的は、町内美化・清掃活動ですが、歩くことで『健康』に、参加することで『親睦』に、つながることを願っています。ぜひ参加ください。

お申し込みは不要です。
お問い合わせは

andoshiko@gmail.com
090-5265-3885

(安藤まで)

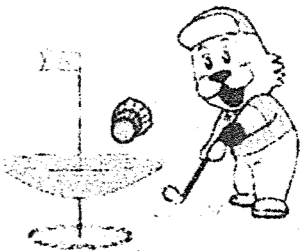


「ふかまちのまど」ホームページのアドレスは
<http://www.jcat.ne.jp/~fuka/top.html>

TBG協会より



三原市月例令和三年十月ターゲット・バードゴルフ大会



三原市TBG月例大会が、十月二十三日(土)に十四名の参加者で深町・城山コースにて行われました。

成績は次の通りです。

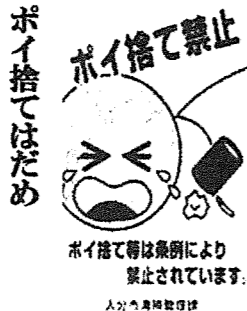
- 一位 笠井 隆三
- 二位 金子 勝彦
- 三位 天木 雅之
- ベスグロ 金子 勝彦
- ホールインワン 藤岡 正眸
- 二人戦 船本 雄三
- 一位 三崎 卓夫

次回の大会は、十一月七日(日)に行います。

※選手の敬称略

TBG協会

会長 船本 雄三



ポイ捨て禁止

ポイ捨て等は条例により禁止されています。

わがまちをこみのない

きれいなまちに

犬のふんは飼い主が

責任を持ってしましましょう。

謹んでお悔やみ申し上げます

- 金重 八重子様 九十二歳
- (中組 田屋講) 十月十八日
- 綱掛 克彦様 九十歳
- (下組 三班) 十月二十一日
- 川上 義夫 八十八歳
- (上組 辰巳講) 十月二十八日

深町各種団体十一月行事予定

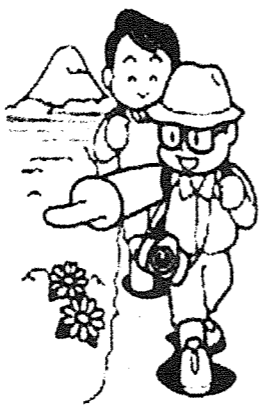
- ◆連合町内会
 - ▼ターゲット・バードゴルフ大会 七日
- ◆小学校
 - ▼校内陸上記録会(5・6年) 一日
 - ▼スクールカウンセラー 一斉地震防災訓練 四日
 - ▼発表参観日 五日
 - ▼廃品回収 七日
 - ▼スクールカウンセラー 二五日
 - ◆如水館中学・高校 一～五日
 - ▼面談
 - ▼身だしなみ・授業チエック週間 一～八日
 - ▼舞台芸術定期公演 六・七日
 - ▼学年朝会(高一) 九日
 - ▼各委員会(中) 一〇日
 - ▼学年朝会(高二) 一日
 - ▼学年朝会(高三) 二日
 - ▼期末テスト(高二) 二九・三〇日

歩く会(トレ)参加を

歩く会幹事

石井 堂照

世羅郡世羅町



月 日 十一月十六日(火)
予備日 十八日(木)

行程

- 九時〇〇分 深町上組公民館発(車)
- 十時〇〇分 探訪開始
- (今高野山より世羅高校周辺へ)
- 十二時〇〇分 探訪終了 昼食
- 十三時三〇分 深町上組公民館着(車)

※ニチエー(中之町店) コミュニティボックスへの協力お願い。

11月、12月、1月の3ヶ月お買物をされたレシートをボックスに入れていただきますよう、よろしくお願いたします。

深の歴史余話より

平成二年(二〇〇〇)八月発行

深町町内会連合会
深郷土誌編集室

文・高崎 壽郎
絵・船本 輝明

子どもの遊び今昔(二)

社会の急速な変化は、子どもたちの遊びも変えてしまった。年中行事の感のあったメンコ(パッチン)、ビー玉、独楽廻しも昔の思い出となった。

今の小・中学生の遊びの中心は、室内でのテレビゲームである。時々の流行でゲーム・ウオッチ・タマゴッチ・ハイパーヨーヨー・フービー人形等も登場したが、今の子どもたちの遊びの特徴をあげ

まず、大自然の中での遊びが少ない。遊びの主流は室内での一人遊び。だから遊ぶば遊ぶほど子どもは自然から離れる。

同じ部屋で何人遊んでいても、していることはほとんどバラバラ。只集まっているというだけ。だから、遊ぶば遊ぶほど子どもの集団は崩れる。

次は、機械遊びが多い。遊びは変化が速く秒単位。その上、遊びに金がかかる。そこで、今の子どもはすぐお金をほしが



昔の子どもは、遊びにお金がかからない工夫をした。又、自分たちで遊び道具をつくったりもした。三番目は、今の遊びには伝承がない。

昔の遊びにはガキ大将がおり、異年齢集団の遊びを仕切っていた。勉強はできなくても、遊びは得意な子がいた。彼らは小さい子にいろいろな遊びを教えていたのである。

このように、親や教師が教えるなくても、遊びは確実に伝承されていつていた。

昔の子どもたちは、仲間との遊びを通して自然に、工夫・創造・友情・思いやり・協調・連帯・忍耐・精進する力などを体得していた。遊びを通して、生きる力を養っていたといっても過言ではない。

「子どもたちが助け合い、ふれあう遊びが多い」昔の遊びの良さは、もともともっと見直されてもよい。

平成十四年(二〇〇二)から学校は完全に週五日制になる。子どもたちが、週末を有意義に過ごせるように、学校・家庭・地域社会が連携し、対応していく必要にせまられている。

文政八年(一八二五)頼杏坪が編集した芸蕃通志の中に、深村の土産として、茵陳、木通、桔梗、松割物(丸太、板、貫)栗丸太を

あげている。

茵陳は「かわらよもぎ」のこと

で、黄疽にきき、木通は「あけび」のことで利尿剤として用い、桔梗は、「ききょう」のことで、腹痛にきく。

このことから、江戸時代は薬草や木材が深村の特産物だったことがわかる。

深は明治になっても、米麦の生産や林業が主な産業であった。ここでは、盛んであった産物を取りあげる。

豊表にする植物である。明治十八年(一八八五)頃初めて深で栽培され、昭和十二年(一九三七)頃最盛期を迎えた。

太平洋戦争中は、肥料不足で作付中止となっていたが、昭和二十五年(一九五〇)頃復活した。

寒い冬の日、氷を割って一株一株苗を植付け、炎暑の土用前後に取り入れる。

夕方から刈り始め、電燈の光をたよりに夜遅くまで作業は続く。

刈り取ったイ草は染土(いどろ)を待つて天日で乾す。十一時ごろ、ひっくり返して又乾す。この作業の繰り返して、一家総出の重労働だった。

乾燥中、雨に当たると二束三文になるので、天気予報には特に敏感になった。

この地方のイ草を原料にして打ったものを「備後表」といって品質もよく高価で取引されていた。

尚、イ草の染土は深産出のものが最上質との定評があったが、現在は産出していない。

余談だが、豊表を一日に二枚打つとよい嫁といわれそれに達しない者は肩身が狭かったという。

戦後のある時期には、約半数の農家がイ草を作っていたが、イ草の生産が全国的になり、備後表は質は兎も角、量では太刀打ちできなくなってきた。

そして、昭和五十九年(一九八四)深の生産者は、四戸までに減り、地元で品評会もできず、業者には製品を安くたかれるやらで百年余の歴史のあったイ草づくりは、翌年には姿を消した。

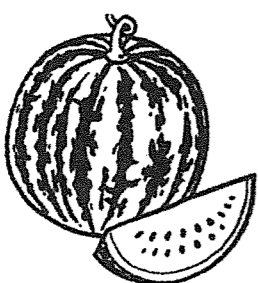
イ草

西瓜

西瓜は明治四十四年(一九一一)に初めて試作され、昭和二年(一九二七)頃から市場へ出荷されるようになった。

昭和十年(一九三五)黄西瓜の栽培が始まり、その美味なることが世に知られた。

戦後も又、栽培が盛んになり、昭和三十年(一九五五)頃には、富研号の名称で広く知られ、市場の評判もよく高値で取引された。



深の産物(二)

文政八年(一八二五)頼杏坪が編集した芸蕃通志の中に、深村の土産として、茵陳、木通、桔梗、松割物(丸太、板、貫)栗丸太を

が、連作をきらうため生産は下り坂になった。

そして、ハウス栽培でいつでもなんでも食べられるようになった現在、深の西瓜は自家用ぐらいになり、昔の面影はない。

つつく

高齢者相談センター

どりいむだより

三原市高齢者相談センターより
三原市中丁6丁目31番1号

電話 614410

口腔ケアについて

『オーラルフレイル』という言葉を知っていますか？
『オーラルフレイル』(口腔の虚弱)とは:

① 口周りの筋肉が衰えることにより、滑舌や食の機能が低下することです。滑舌が悪くなる、食べこぼし、噛めない食品の増加などの症状が徐々に現れます。

② 口腔機能の低下は身体的な衰えだけでなく精神的・社会的な側面にまで影響を及ぼします。

オーラルフレイルの原因

- ① 加齢による口周りの筋力低下
- ② 歯の喪失
- ③ 物を食べるには、嚙む力(咀嚼力)と飲みこむ力(嚥下力)が必要!

オーラルフレイルのチェックリスト

次の質問に答え、当てはまるものの点数を足してみましょう。

質問項目	はい	いいえ
1. 半年前と比べて、固いものが食べにくくなった	2点	
2. お茶や汁物でむせることがある	2点	
3. 入れ歯を使用している	2点	
4. 口の渇きが気になる	1点	
5. 半年前と比べて、外出が少なくなった	1点	
6. さきいか・たくあんなどの堅さの食べ物噛むことが出来る		1点
7. 1日に2回以上、歯を磨く		1点
8. 1年に1回以上、歯科医院を受診している		1点
合計		点



【リスク判定】
合計の点数でオーラルフレイルの危険性を判定します。
4点以上→危険性高い
3点 →危険性あり
0~2点 →危険性低い

早期発見の目安(二年前と比べて)

- ・ 噛みにくいものが増えた。
- ・ 一回の食事食べる量が減った。
- ・ 体重が減少した。
- ・ 外出する機会が減った。

対策
お口のケア
① 歯と歯茎の境目は特に注意して磨く

② 歯間ブラシや糸ようじの使用(歯と歯の間の汚れ)

③ 舌の掃除(柔らかめの歯ブラシや舌クリーナーの使用)

④ 入れ歯の掃除(ブラシを使った掃除や入れ歯洗浄剤の使用)

お口のトレーニング
食事前に行うのが効果的!
① 健口体操(グー、パー、ぐるぐる・ごつくん・ペー)
効果→噛む力や飲み込む力、滑舌の改善

② パタカラ体操(唇、舌の先端、舌の奥を意識しながら、パ・タ・カ・ラを発音)
効果→繰り返して行う事で、滑舌が良くなり、食べる機能が向上します。

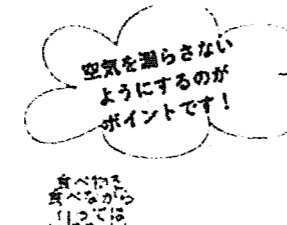
③ 唾液腺マッサージ(3つの唾液腺を優しくマッサージする)
効果→唾液がよく出ること、食べ物口のなかでまとまり、飲み込みやすくなります。

資料① 健口体操
マスクをしたままでできる
お口の体操

唇や舌、頬などの筋力アップをすることは全身の健康へつながります、美味しく安全に食べて健康に過ごしましょう。

1 頬をふくらます 2 頬をへこませます 3 左右交互に頬をふくらます 4 唇をしっかりと閉じ上下交互に唇をふくらませます

公益財団法人 日本歯科衛生士会 (https://www.jdha.or.jp)
『マスクをしたままでできるお口の体操』より引用



空気を取りこまないようにするのがポイントです!
食前や空き時間に5回~10回行いましょう

★上手に出来るようになったら「ゴックン〜ン〜ン」と、飲み込む途中で数秒保ってみましょう



前舌保持嚥下訓練
1 舌を少し前を出し、唇を閉じる
2 そのまま、つばをゴックンと飲み込む



開口運動
1 口を最大限に大きく開ける
2 10秒間保持する
3 10秒間休み
4 2,3を繰り返す

顎関節症の人や、あごが外れやすい人は、注意して行いましょう

修学旅行 感想文

10月7日(木)・8日(金)に深小学校5・6年で山口県に修学旅行に行ってきました。1日目は錦帯橋、秋芳洞、秋吉台、サファリパークを見学しました。2日目は松陰神社、松下村塾、明倫学舎を訪れ、最後に萩焼の絵付け体験をさせていただきました。どの見学地でもたくさん学びのある素晴らしい体験ができました。また、子供達が楽しみにしていた食事や買い物、宿でのひとときもとても有意義で楽しい時間となりました。たくさんの方のご協力に感謝します。

6年生

石井 航平

僕は、秋芳洞が一番心に残りました。修学旅行前に写真で秋芳洞を見て、あんまりすく思えなかったけど、実際に行ってみるとすく感動しました。特にクラゲがたきのほりをしていて、みたいな模様のところを見て感動しました。また、サファリパークも楽しかったです。ふれあいコーナーで初めて見る動物がいたり、車からいろいろな動物を見たりできて、とても楽しかったです。また、家族と行きたいです。

徳永 拓海

僕が思い出に残った場所は2つあります。まず秋芳洞です。自然の力と思えないほどきれいで、一つ一つ形が違っていてその形になるまでに何万年もの歳月がたっているのでもうリアルに感じました。今回は移動のペースが早かったのも、また家族とじっくり見て回りたいです。次にサファリパークです。草食と肉食に分けられていて、色んな発見がありました。またレッサーパンダにそれぞれ見分け方があったけど、見分けるのが難しかったです。働いているスタッフの人もすこいなと思えました。

向井 太一

僕は、錦帯橋が一番心に残りました。事前学習で錦帯橋についてたくさん調べていたので、とても楽しみにしていました。錦帯橋の構造をくわしく見たかったので実際に見るのができてとても嬉しかったです。また、秋芳洞もとても楽しかったです。百枚皿や、黄金柱などを見るのができました。秋芳洞を見て自然の凄さを改めて知ることができました。この修学旅行で学んだことをこれからの生活に活かしたいと思います。

坂本 優衣

私は、サファリパークが一番楽しかったです。特に肉食系の動物たちを間近で見ると迫力がすごかったし、ホワイトライオンやホワイトタイガーを初めて見るのができて、嬉しかったです。また、松下村塾も間近で見られて嬉しかったです。ガイドさんの話によると、松陰の下で学ぶ人が一番多かったのは、約50人だったそうです。それを聞いてあの狭い空間で50人の人が勉強をしていたと考えるとすこいなと思えました。また家族と山口に行ってみたいなと思えました。

佐藤 香美

私が残った場所は、2つあります。1つ目は、錦帯橋です。事前学習で錦帯橋の歴史などを調べていたので、実際に行ってみるのが

楽しかったです。錦帯橋の下を流れる錦川には魚がいてすくきれいな川でした。

2つ目は、サファリパークです。特に子ヤギやレッサーパンダが可愛かったです。近くでこんなに可愛い動物を見ることができて良かったです。今回は、動物を触ることができなかったのですが、今度家族で行く機会があったら動物を触りたいです。

私は、この修学旅行で学習したことやバスガイドさんに教えていただいたことをこれからの小学校生活・中学校生活に活かしていきたいと思いました。

松尾 玲那

私は、明倫学舎が一番心に残りました。明倫学舎では、昭和のはじめのころを再現した教室があり、昔にタイムスリップしたみたいで楽しかったです。ほかにも昔の帽子などが展示してあり、紙でできているとガイドさんが説明していて、びっくりしました。

また、サファリパークも楽しかったです。チーターや、ホワイトタイガーが、迫力があってかっこよかったです。ふれあいゾーンにいた子やぎもとても可愛かったです。

令和3年秋

修学旅行



延岡 朋晴

僕が一番心に残っているのは、錦帯橋です。近くの街には、武士の家が残っていて、昔の街のよくな落ち着いた雰囲気だったので、僕の心も落ち着きました。錦川もとてもきれいでした。

また秋芳洞も心に残りました。百枚皿、大黒柱、黄金柱などがあり、洞くつ内もとても美しく広くて「自然はすこいな。」と思えました。

僕は山口にはたくさんのお土産屋さんがあつてすこいなと思えました。また山口に行きたいです。

島村 優希

ぼくが修学旅行で、一番心に残っているのはサファリパークです。

ヤギがとてもかわいかったです。ホワイトライオンもいて、すくかっこいいと思えました。すくそばで見ることができて嬉しかったです。

他にも面白い物が心に残っています。5000円のおこづかいを、ぴったり使い切って、0円にしたのがよかったです。家族みんなにお土産を買いました。みんなが喜んでくれて、嬉しかったです。

5年生

小林 真真

僕は、秋芳洞が一番楽しかったです。洞窟の中は涼しかったです。百枚皿がきれいでした。自然にできたことがとてもすこいなと思えました。また展望台から見た秋吉台の景色がとてもきれいでした。

そして、サファリパークも楽しかったです。特にライオンやホワイトタイガーがとてもかっこよかったです。ふれあい広場では、馬が走っているところも見ることができて良かったです。今回は触れなかったのですが、また来たときには、触ってみたいです。

西本 慶心

僕は秋芳洞が一番印象に残りました。石灰岩が丸くなり、たくさん皿のようになっていた百枚皿や、秋芳洞の主の大黒柱を見て、とても感動しました。これが、自然にできたものだと思つとすこいなあと思いました。

また、サファリパークも心に残っています。ホワイトタイガーがゆっゆくと歩いて体を見せるのが、かっこよかったです。子やぎを近くで見ると、とてもかわいかったです。また宿も楽しかったです。ぼくは、この修学旅行で学んだことを活かしていきたいです。

市川 由衣

私は秋芳洞が一番心に残りました。秋芳洞の中には、大黒柱、百枚皿など自然にできた物がありました。どれもとてもきれいで、自然の力はすこいなあと思いました。

また、サファリパークも楽しかったです。間近でいろいろな動物たちを見て、ライオンやトラは、はく力があつてすこいなと思えました。ふれあい広場では、触ることができなかったけど、レッサーパンダや子やぎを近くで見られて楽しかったです。秋芳洞もサファリパークもとても楽しかったので家族でまた行きたいです。

奥長 貴葉

私は、秋芳洞が一番心に残りました。見たことのない空間で不思議なところでした。これが自然にできていることに、びっくりしました。他にも、色んな石があつてすこいなと思えました。また、秋吉台の眺めも良かったです。あたり一面が草原で、すくきれいでした。

また、錦帯橋もすく楽しかったです。5つのアーチでできていて、眺めがすく良くて、いい気持ちになりました。つぎは、家族と行きたいです。

徳田 香穂

私は、サファリパークと秋芳洞が一番印象的でした。サファリパークはホワイトタイガーやホワイトライオンなどの貴重な珍しい動物を見ることができました。ふれあいコーナーでは、アシレチツクをした先でカンガルーが見られたり、子やぎに草をやったりできて、可愛かったです。

秋芳洞では、中に入る前に海のような色の池があり、中に入ってみると青天井、黄金柱、大黒柱、くらの滝登り、竜の抜け穴など調べたことのある名所や、調べたことのない名所もあり、楽しく見学することができました。