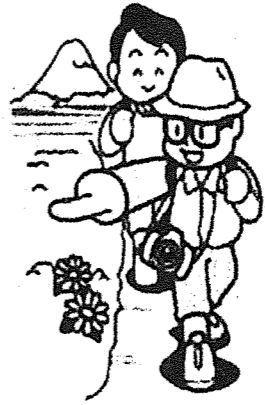


ふかまのまど

第三三三号 三原市二月一日
発行元 深町連合町内会
連絡先 空六三・三五二

歩く会(トコ)参加を

歩く会幹事 石井 堂照
三原市沼田東町
納所(米山寺)



月 日 十二月十三日(火)
予備日 十五日(木)
行程

九時〇〇分 深町上組公民館発
九時四〇分 本市橋西より米山寺へ
探訪開始
十一時三〇分 探訪終了 昼食
十三時三〇分 深町上組公民館着(車)

深町子どもを守る会

子どもをみんなで
守りましよう。

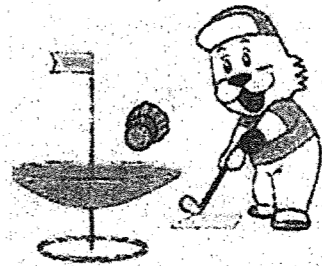


深小の子供は
〇午後三時半過ぎに下校します。
※下校時間は日によって
異なることがあります。
〇近頃は、遊歩道、みんぱく
見守りましよう。
〇あいさつ
声かけましよう。

TBG協会だより



第九回三原市年
ターゲット・
バードゴルフ大会



第九回三原市年TBG大会が、
十一月六日(日)に十八名の参加
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 谷岡 義昭
ベスグロ 六十四 笠井 隆三
ホールインワン 向井 安富

※選手の敬称略

次回の月例大会は、十二月十七
日(土)に、行います。

TBG協会 会長 船本 雄三

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

サロン深つかふかだより

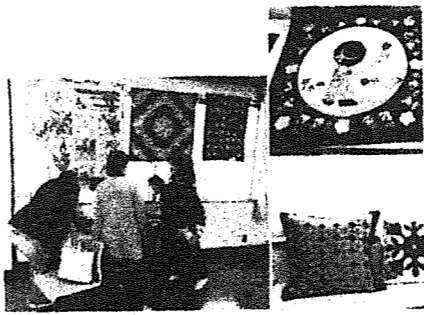
協力者一同

手作り作品展を開催

11月9日・16日にパッチワー
クの作品展を行いました。参加者さ
ん手作りのポーチやバッグ、タベス
トリーなどを多数展示して頂きまし
た。どれも力作揃いで、一針一針丁
寧に縫われ、素敵な作品ばかりでし
た。参加・協力して下さいました皆様、
ありがとうございました。

深小児童との交流

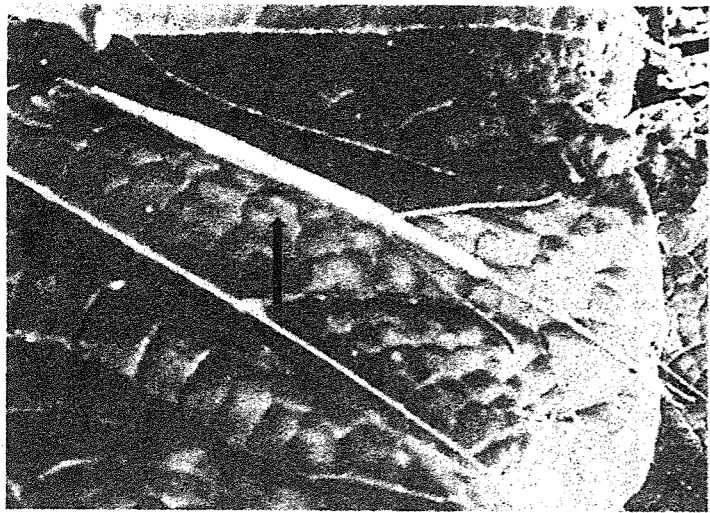
深小児童のお二人が、16日のサ
ロンを訪問して、折り紙やフェルト
で作った作品を発表してくれました。
連合町内会の了承をいただき、町民
会館の階段に展示してもらっていま
す。機会がありましたら、ぜひご覧
ください。



「サロン深つかふか」で
パッチワーク作品展しました
二十歳代の頃からパッチワー
クを始め、ここ七年间は、三原
市民大学の中のパッチワーク講
座に通って、多くの作品を教え
て頂きました。計算してみれ
ば、五十年間もパッチワークを
続けてきたことになりました。今
回、作品の一部を皆さんに見て
いただきました。
町民会館の二階が自分の作品
で飾られたのを見たときは、幸
せな気持ちでいっぱいになりま
した。
布や糸・縫い方などについ
て、たくさんの人とお話ができ
、楽しい時間を過ごすことが
できました。皆さん見に来てく
ださい。ありがとうございました。

豆コラム

トゲナナフシ



ナナフシ(七節、竹節虫)は、節足動物門昆虫綱
ナナフシ目に属する昆虫の総称。草食性の昆虫
で、木の枝に擬態した姿が特徴的。「七節」の
「七」は単に「たくさん」という程度の意味で、
実際に体節を正しく7つもっているわけではない。
また、「竹節虫」は中国語由来の表記である。

形態・生態

細長い体で、その姿は葉や枝などの植物体に擬態
している。また、硬い卵殻に覆われた卵も植物の
種子に似ている。体長は数cmから50cmを超える
ものまでさまざま。日本には15~20種類程度が生
息していると言われている。

不完全変態。基本的には両性生殖だが、ナナフシ
モドキなどは単為生殖を行い、オスが非常に稀で
ある。

翅や飛翔能力を失ったものが多い。退化の程度は
様々で、雌雄とも完全な飛翔能力を有するものから、
オスのみ飛翔能力を有するもの、雌雄とも完全
に無翅のものまである。

防御手段の一つとして、敵に襲われた際に脚を自
ら切り離す自切を行う種が多い。失われた脚は、
自切が若齢幼虫時に行われたものであれば、脱皮
とともに再生していくが、成長段階の終わりに近
い時期の自切ほど再生され難く、終齢幼虫・成虫
での自切は再生されない。

ナナフシは自重の40倍の重量を運搬することが
でき、従来は自重の1/20程度の重さしか運べな
かった産業用ロボットを改良するためミュンヘン工
科大学などで幅広く研究され、ナナフシモデルと
呼ばれる6脚ロボットが開発されている。

分布
熱帯から温帯に分布する。

深町各種団体十二月行事予定

- ◆連合町内会
 - ▼おせち料理お届け 三〇日
- ◆小学校
 - ▼校内理科検定 委員会 五日
 - ▼校内算数検定 六日
 - ▼スクールカウンセラー 八日
 - ▼終業式・個人懇談会 二三日
 - ◆如水館中学・高校
 - ▼期末テスト(中) 一~五日
 - ▼学習旅行結団式(中) 一日
 - ▼学習旅行(中三) 二~六日
 - ▼期末テスト(高) 一~五日
 - ▼研修旅行(高二) 一~四日
 - ▼身だしなみチェック 六~十二日
 - ▼各委員会(中) 七日
 - ▼消防訓練 八日
 - ▼百人一首かるた大会(中) 一四日
 - ▼終業式 二五日
 - ▼保護者会 二六・二七日

12月7日
クラフトバンド(紙を編む)
作品展を行います
多数ご参加ご鑑賞ください

12月の予定

水曜日10時~11時30分
7日・14日21日・28日

持ってくるもの

- ・飲み物・室内シューズ
- ・長いタオル(体操に使います)

インスタグラム
<https://www.instagram.com/fukamachi>
achiochanoma/

問い合わせ先(安藤)
090-15265-3855



宿泊体験学習

6年生

「宿泊体験で学んだこと」

市川 由衣

私が宿泊体験で一番心に残ったことは2つあって、1つ目は、野外すいはんのカレー作りです。

理由は、初めて6年生全員で協力して作るカレーだったり、みんなで食材を切ったり炊いたりしたりするのが新鮮で、とても楽しかったからです。

2つ目はSAFプログラムです。理由はたくさんさんのゲームをみんなでやって無意識に楽しむことができたり、ゲームをみんなですることや学ぶこともたくさんあったり、5・6年の仲がより深まった感じがして良かったなと思ったからです。

今回の宿泊体験ではたくさんさんの事を学べたと思えました。学んだことは、協力、助け合い、掛け声、思いやり、自分で行動する、メリハリです。この宿泊体験で学んだことをこれから活かせるように心がけていきたいです。

令和4年秋

深小

5・6年生

宿泊体験学習



「宿泊体験で学んだこと」

奥長 青葉

10月25日に福山少年自然の家に宿泊体験学習に行きました。

私がこの宿泊体験学習で学んだことは、みんなと協力して活動する力と自分で気づき行動する力です。

まず、みんなと協力して活動する力では、時間内で何かをするとき一人でするよりみんなと力を合わせてやったほうが速くできていたし、みんなが協力して活動することでみんな楽しむことができていたと思えます。

そして自分で気づき行動する力では、時計をみて行動することができたり、その場の状況にあった行動をすることができました。

次に自分が楽しんだことを紹介していきます。

1つ目は、SAFプログラムです。理由は友達と楽しく交流して学ぶことができたからです。

2つ目は、積み木です。理由は、6年生みんなと協力して組み立てられたし、一生懸命できたからです。

宿泊体験学習で学んだことをこれからの学校生活にも活かしていきたいです。

「たくさん学んだ宿泊体験」

小林 寛真

ぼくは、この宿泊体験で色々なことを学びました。その中でも1番は友達と協力して活動することです。

特に協力してできたのは、野外すいはんです。野外すいはんでは、6年生みんなで一緒に協力してカレーづくりをしました。ぼくは焚火係をして、火がどのようになると燃えやすいのかを教えてもらいました。そのことを実行できるよう、ずっと火の様子を見ながら木を入れるタイミングをみていました。こぼれがたけた時、とてもおいしくできていたので、がんばったかいがありました。自分たちで作ったカレーは本当においしかったです。

みんなで一緒に体育館で積み木をやったこともがんばったことです。最終的にすごくよくできたと思えました。完成した作品を体育館の2階から見るとすごくきれいで、あきらめずにがんばる事の大切さを実感することができました。

これらの学んだ事をこれからの学校生活にいかしていきたいです。

「宿泊体験の思い出」

西本 廣心

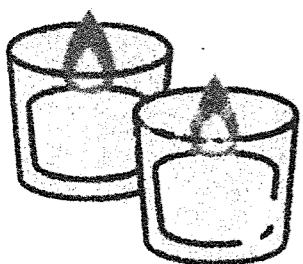
多くの宿泊体験の目標は、みんなと仲良く協力して過ごすことでした。ぼくは達成できたとおもいます。なぜかというとうと、5・6年生全員で参加・活動できたからです。

協力したものは、カレーづくりが一番がんばりました。職員の方に、たき火の組み立て方を教えてもらい、どのようにしたら空気が入ってよく燃えるのかを考えながら組みました。

また、ジャガイモなどの野菜の皮をむいたり、ご飯のたき具合を確認したりしました。食べた味はめっちゃ美味しかったです。

片付けが大変で、職員の方のチェックも厳しかったです。でも、みんなで力を合わせて炭で真っ黒になったなべをピカピカにしました。ぼくは6年生のなべをピカピカにしました。ピカピカになった時は協力してよかったですと思えました。

これからの学校生活も、協力して行動できるようにがんばりたいです。



「楽しく学べた宿泊体験学習」

徳田 香穂

福山少年自然の家で宿泊体験学習をして、友達との思い出をたくさん作りました。

まずは、SAFプログラムで、友達との交流を目的として行った、たくさんさんのゲームです。挙げていくと、フルーツさんや、フルーツバスケットみたいなゲームなどオリジナルゲームがあり、フェアで協力するとクリアできるゲームで楽しくできました。

次に、キャンドルサーピスです。校長先生のキャンドルから火をもらい、5・6年生で繋げて火を灯したり「今日の日はさよなら」などの歌を歌いました。6年生の出し物はマジックで、私は担当のマジックが成功して、嬉しくなりました。

最後に、就寝前です。友達といっしょに絵を書いて練習したり、オリジナルのゲームをして楽しく過ごすことができました。学校でもこの宿泊体験学習のように仲良く学んでいきたいと思いました。

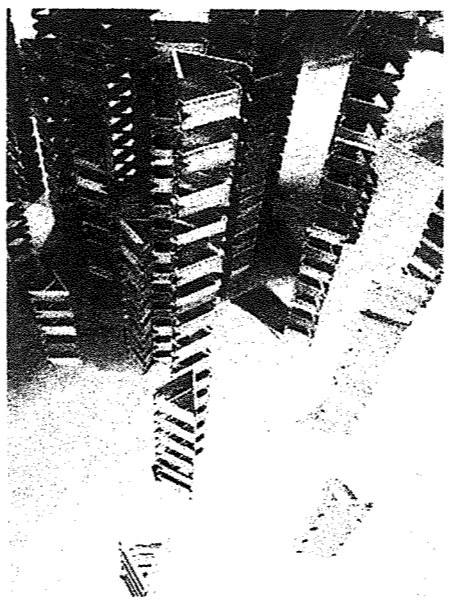
「宿泊体験学習で学んだこと」

坂本 彩夏

私の宿泊体験での1番の思い出は、3つあり1つ目は、SAFプログラムです。理由は、みんなで協力したり、ときには、一人で友達と戦ったり、やったことのない「餃子じゃんけん」などの活動ができたからです。

2つ目は、積み木です。理由は、5年生のみんなで、「高い塔がある街」が題名の街を協力して作る時、高い塔が作れるか心配だったけど、いざやってみて予想以上に上手くできて良かったです。大変だった事は、5年生と6年生の作品に道を作って合体させたり、積み木で「深小学校5・6年生」という文字を作ったりしたことでした。

3つ目は、みんなでカレーを作ったことです。理由は、初めてカレーを作って楽しかったし、野菜などみんなで役割を決めて、調理ができたからです。それに、カレーが美味しくできて良かったです。これからもみんなで協力することや、自分で気づいて行動できたことを日常生活でも活かしていきたいです。



「心に残った宿泊体験学習」

爲清 叶翔

ぼくは、この宿泊体験学習で2つの目標がありました。1つ目は自分で気づき、進んで行動することです。2つ目は、みんなが気持ちよく生活できるように考えて行動し、協力して活動することでした。

ぼくは、この2つの目標を達成できたと思います。なぜならみんなのために自分から進んで行動したり、みんなで協力したりできたからです。

他にもSAFプログラムでは「一生懸命」「フェア」「安全」などの言葉の大切さを知ったり、積み木や野外すいはんでは、みんなと協力して活動することの大切さを知りました。

また、キャンドルサービスでは友情・信頼の火をいただいて、これからも友達を大切にすることを誓いました。そのあとに影絵もできたので良かったです。一番楽しかったことは積み木です。大きな塔がある街を作るときみんなで協力してできたからです。

ぼくは、この宿泊体験学習で一生懸命やったり協力したりする力が付きました。この学んだことを普段の生活や学校の授業などに活かしていこうと思います。

「宿泊体験」

船本 悠鞠

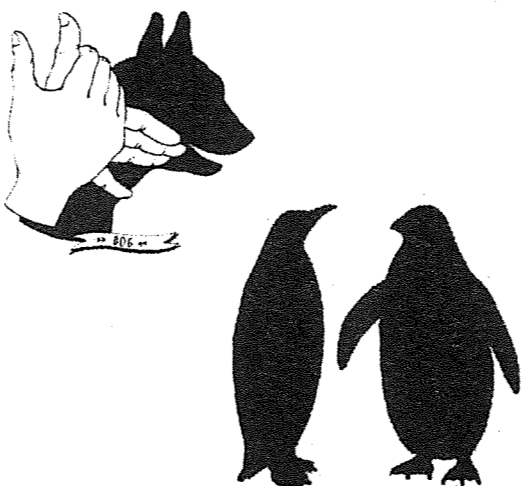
福山少年自然の家に着いて、最初のSAFプログラムでは、ちよつと難しい活動もあったけれど、協力ができるのもあっていろいろなことを学びました。

キャンドルサービスの出し物では、6年生がトランプを使ったマジックをしていました。5年生は影絵でペンギンとかフクロウとかしていたけれど、ライトがちよつと向きがおかしかったり、手の影のところで大きすぎたりして難しかったけれど、上手くできて良かったです。

寝るときに、友達と一緒にだと思つくと、ちよつとテンションが上がったけれど、次の日の朝は、早めに起きれました。

カレー作りでは、米をとぐのが大変でした。次の作業を待っているとき、風が吹いて手がこおりそうになったけれど、できたカレーは美味しかったです。

今年の宿泊体験は、いろいろなことを楽しく学んでよい宿泊体験になりました。



「たくさん学んだ宿泊体験」

松尾 晃希

ぼくは、宿泊体験で福山少年自然の家に行つて、一番心に残ったことは「いっち」という職員の方とSAFという活動をしたことです。少し変わったじゃんけんやカードを使った活動をして楽しかったです。また、班に分かれてボールを投げ合ったり、小さいはねるボールを使ってボールを運んでいってかこの中に入れられるか挑戦したりしたことが楽しかったです。

次に、積み木で「高い塔のある街」を作りました。2時間ぐらいで6年生は大人の身長ぐらいの高さの塔を作っていてすごいなと思いました。5年生は大きくて、大人でも一人入れそうなくらいの大きさの塔を作っていたけれど、時間がなくなつて6年生よりはたかくなりませんでした。とはいえ、大きくできたから良かったです。ほかにもピラミッドを作ったり、5・6年生の塔を全部つなげて、ひとつの街にしたりしました。最後に、写真を撮って、全部壊しました。みんなで協力して作ったから大きい街ができました。使った積み木は、約500〜1000個ぐらい使いました。たくさん使つて疲れたけれど、良かったと思います。

「宿泊体験学習」

三浦 蒼太

ぼくは、10月25日と10月26日に福山少年自然の家で色々な活動をしました。

1つ目のプログラムはSAFプログラムです。一生懸命、楽しむ、協力など色々なことを教えてもらいました。

2つ目のプログラムは、積み木です。台形や、立方体、直方体の積み木で色々なものを作りました。

3つ目は野外すいはんをやりました。まきで火をどうやったら火がつきやすいか、どうやってまきをおくのかなど教えてもらいました。火の強さをかえるときは、まきを火ばさみでつかんでななめにすることや火がかまどにあたっていなくなったら、まきを火ばさみでつかみ、かまどの下に置くことを教えてもらいました。

4つ目は、壁掛け作りです。まず、紙やすりで削ります。次に、ピーコンをつけて絵をかきます。最後は、ピーコンにひもを通して完成です。

ぼくは、福山少年自然の家で、一生懸命、楽しむ、協力など色々なことを学んできました。これからの学校生活にいかしていきたいです。

「楽しかった宿泊体験」

山内 梨楓

私は、一泊二日で10月25日、26日に宿泊体験に行きました。行った場所は、福山少年自然の家でも広い場所でした。

楽しかったことはSAFといって友情を深める遊びで、カードゲームやチームで遊ぶ遊びをしたことです。どんなところが楽しかったかというところ、チームでいろんなゲームをすることで協力することがわかりました。

他にも積み木や、かべかけづくりなど色々な楽しい活動をさせてもらいました。特にがんばったことは、野外すいはんではカレーを作ったことです。どんなところをがんばったかというところ、野菜を切ったり鍋についた炭を落としたりしたことです。できたときはとても嬉しかったです。とても美味しかったので、頑張ったかいがあったなと思いました。

とても楽しかったのでまた行きたいなと思つたし、宿泊体験で学んだことをこれからも活かしていきたいと思いました。

新修 深郷土誌より (続き)

深獅子舞

深には大きな獅子があると聞いていたもので、昭和五十六年(一九八一)五月の深小学校新校舎落成記念の中心行事として復活をはかった。

P.T.A.が中心になり、会員多数の参加があった。子ども達にも参加させることになり、五・六年生に呼びかけた。町内の古老の指導の下、二月中旬から五月初旬まで週一・二回の練習をくり返した。

落成式当日は、好天に恵まれ予定通り実施することが出来た。来賓の方々も、非常に珍しいものを見せてもらったと、大好評だったので、それまでの苦労が一度に吹き飛んだ気持ちだった。

深の獅子舞は、獅子頭を操る者の他に、後方の長い衣装の中に多人数が控えて、交互に獅子頭を操る方法である。

獅子舞は、魔除け、厄払いの縁起物であり既刊の深郷土誌に、兼素治の曾祖父であった半田新左衛門氏が獅子頭及び衣装を寄付して泉源を開いたとの記述があり、古くから行われていた様であるが、戦後は舞われることはなかった。

昭和五十六年の復活後では、深町民会館落成式に演じられた。又、三原市民体育大会の応援の部に、太鼓踊り、神輿と共に参加して入賞したこともあった。その翌日には、中国新聞の備後版のトップを深獅子舞の「拝み」の雄姿が飾ったのである。



深獅子舞の「三接ぎ」

深歌舞伎芝居

千川神社にある奉納絵馬の中で、特に注目に価するのは二面の歌舞伎芝居奉納額である。

秋祭りには上組・中組・下組が輪番で神楽又は仁和加などを奉納していた。又、他村へ神楽の出張をしていくくらい熱達した者もいた。

深は歌舞伎芝居の盛んな土地であった。それは、神楽を舞うことによつて培われた芸への熱意を背景として継承されていたようである。神楽を達者にこなす者は歌舞伎芝居においても名優であった。村を構成する三地区内、中組はとりわけ歌舞伎芝居に力をそそいだ。

明治三十三年(一九〇〇)年、芝居の師匠と、浄瑠璃・三味線・囃子の師匠をともに因島の重井より招いている。そして、小屋掛けの一ヶ月間、この二人の師匠のもとで、十四・五歳から三十四・五歳までの男はすべて芝居や浄瑠璃などの稽古にいそしんだ。若い二人の女性も入れて。

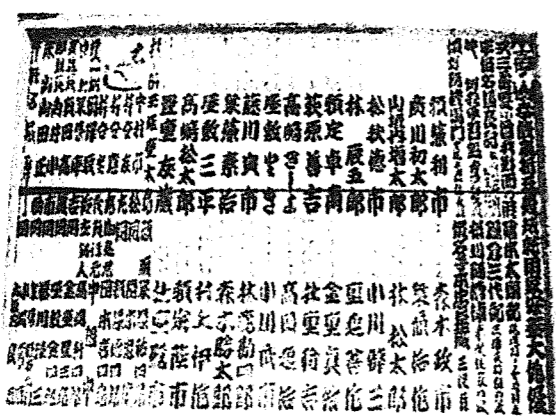
歌舞伎芝居は、毎年秋の借り入れ後に行われた。夜な夜な集まり稽古の稽古のいかもあつて、この年の中組の公演は大盛況であつたという。現在の深小学校のそばに建てられた芝居小屋は、仮設とはいえ回り舞台の本格的なもので、客席は二反余りの田をならして設けられた。見物人は深の住民ばかりでなく、近隣の尾道、向島、美ノ郷、木の庄、御調、八幡、山中(中之町)、三原などからもやって来て活況を呈した。

明治三十三年(一九〇〇)年に上演された芝居は、「式三番叟」「曾我物語」対面の段、「絵本太閤記」二段目より十段目まで、「平仮名盛衰記」船頭松右衛門住家の段、「鎌倉三代記」三浦之助別れの段、「菅原伝授手習鑑」寺子屋の段、「摂州阿漕浦」平次住家の段、「傾城阿波鳴戸」十郎兵衛住家の段、「仮名手本忠臣蔵」三段目、以外の九芸題である。

好評におされ、公演は六夜連続で行われた。役者は二十八名で、最年少は十四歳、大道具・小道具や床山などの裏方および世話人なども加えると、一座は総勢四十名にもなった。

公演を終えた中組の歌舞伎芝居は、その後近隣各地に招かれ、美ノ郷、木の庄、御調、八幡、山中(中之町)などおよそ十数カ所で公演を行つてゐる。また、尾道にあつた「借楽座」(現久保の共同福祉施設)という芝居小屋に招かれて、数日間興行を行つたことも記録にある。

しかし、隆盛を極めた深の歌舞伎芝居も、大正期に入るとすつかりさびれてしまふ。若いエネルギーを芝居に費やしたことのある人々も、今はほとんど逝き、かつての公演を記念して、八幡宮に奉納された二面の額だけが、当時の熱気を偲はせるのみである。



中組の歌舞伎芝居奉納額 明治33年(1900)

何はともあれ、きびしい労働の明け暮れであつたが、「忙中閑あり」で、村民に芸能を楽しむ心の余裕は現代も脈々と受け継がれているように思う。

敬老会や秋祭りの協賛演芸大会に積極的に出演される様子を見て

完

高齢者相談センター

どりのいむだより

三原市高齢者相談センターどりのいむ
三原市中之町6丁目31番号
電話 61-4410

脳梗塞について

脳梗塞とは 脳の血管が詰まったり何らかの理由で脳の血のめぐりが低下し、脳の組織が酸素欠乏や栄養不足に陥り、その部位の脳組織が壊死(えし)してしまつたものをいいます。

予防は生活習慣の改善から
危険因子(加齢、高血圧、糖尿病、脂質異常症、ストレス、喫煙、脱水など)
予防法(生活習慣を正し、かかりつけ医の指導に従つて、生活習慣病を治療していく)が必要。

症状の現れ方
意識障害、片まひ(片方の手足がうごかなくなる)、片側の手足や顔面の感覚障害、言語障害(ろれつが回らない)、失語症(考えても言葉が出てこない、相手の言うことが聞かなくても理解できない)、ふらつき、嚥下障害、視野半分が見えなくなる、ものが二重に見えるなど。

治療

内科的な薬物療法が主体になります。手術が有効なのは、大きな梗塞や大脳全体が腫れあがつて生命の危険があるときだけです。再発すると後遺症を残したり、寝たきり、認知症などの原因にもなります。

脳梗塞に気づいたら
治療開始が遅れると、周囲の組織も徐々に壊死し、梗塞が大きくなつていきます。ご本人やご家族が「何かおかしい」と感じたら、一分でも早く、専門の医師がいる病院に行くことが大切です。

フレイル予防の健康レシピ

主食を工夫して、フレイル予防に大切なタンパク質UPを

さんまの炊き込みご飯

材料 (2人分)	
米	1合
さんまの蒲焼缶	1/2缶
人参	1/3本
えのき	1/2p
めんつゆ	大さじ1~1.5
小口ネギ	お好みで

エネルギー	335kcal
タンパク質	10.2g
脂質	4g
塩分相当量	1.2g

作り方

- ① 人参は千切りに、えのきは石づきを取りほぐしておく。
- ② 炊飯釜に洗ったお米と、さんま蒲焼缶のタレのみ、めんつゆを入れる。
- ③ 炊飯釜1合の線まで、水を入れ、混ぜる。
- ④ ③の釜に、①の野菜を入れ、最後にさんまの蒲焼をのせる。
- ⑤ いつも通り炊飯スイッチを押し、炊き上がれば完成。
- ⑥ お好みで小口ネギやのりをのせても。

簡単に作れるよう缶詰を使用しました。今回は秋なのでさんま蒲焼缶を使用しました。ツナ缶や焼き鳥缶などでも作れるので試してみてください。



三原病院栄養課 木谷 絵理



ポイ捨てはだめ

わがまちをきれいなまちに

きれいなまちに

犬のフンは 飼い主が

責任を持ってしましましょう。

