

ふかまちのまど

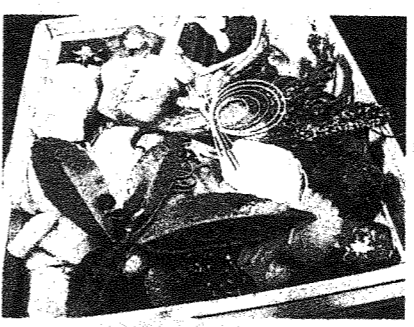
第三五号・三年二月一日
発行元 深町連合町内会
連絡先 六三・三九二

連合町内会だより

おせちを届ける活動

深町連合町内会
会長 天木 雅之

令和四年最後の連合町内会行事として、一人暮らしの高齢者の方へ、おせちを届ける活動が今年も社会福祉協議会様、民生委員の向井様、渡部様のご協力をいただき無事におせち料理をお届けすることができました。



本年も、新型コロナウイルス感染症の拡大「第8波」で感染者が急増する中、地域住民の方々による調理されたおせち料理をお届けすることができず、購入品のお届けとなりました。

おせち料理をお届けした際に皆様の元気なお姿を拝見させていただきました。これからも元気に過ごしていただきたいと思っております。

最後になりましたがご協力いただいた関係者の皆様大変ありがとうございました。

三原市住民組織活動助成事業

深町連合町内会
会長 天木 雅之

地域活動の活性化を助成する補助事業に左記が承認され購入しましたので報告いたします。

1. 深町町民会館一階の和室に空気清浄機を設置しました。
2. 深町町民会館二階に椅子20脚を購入しました。

町内会の行事及び地域の活動など多岐に渡り活用します。

サロン深つかふかだより

協力者一同

年末は12月28日まで、年始は1月4日からと、休まず毎週水曜日の活動を続けていきます。

2月は3回目の「プチ講座」として、「セルフ足もみ講座」をします。足裏からひざ下にかけて自分でできるマッサージを、実践しながら教えていただきます。血液の循環を促して、心身共に健康になれる足もみを、ぜひ一緒にやってみませんか？

プチ講座は、2月22日に、いきいき体操の後、11時40分から行います。体操から参加していただいてもプチ講座のみからでも大丈夫です。靴下を脱ぐことができる動きやすい服装でご参加ください。準備できる方は、マッサージクリーム（ハンドクリームもOK）を持ってきてください。

2月の予定

水曜日10時～11時30分
・1日・8日・15日・22日（プチ講座）

持つてくるもの
・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/fukamachiachanoma/>



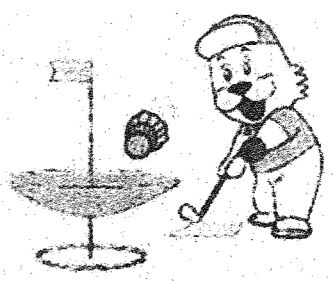
問い合わせ先（安藤）
090-5265-3855

「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協会だより



三原市・月例ターゲット・バードゴルフ大会



三原市TBG月例会大会が、一月二十一日（土）に十三名の参加で深町・城山コースにて行われました。

成績は、次の通りです。

- 一位 藤岡 正胖
- 二位 石井 張司
- 三位 谷岡 義昭
- ベスグロ 七十四 船本 雄三
- ホールインワン 谷岡 義昭
- 二人組戦二位 船本 雄三 天木 雅之

※選手の敬称略
次回の月例会は、二月十八日（土）に、行います。

TBG協会
会長 船本 雄三

買物レシート投函のお願い

三原市TBG協会
会長 船本 雄三

新年を迎えてからはや一ヶ月が過ぎましたが、皆様には日々健康やかに過ごしてのことと思います。平素よりターゲット・バードゴルフ協会へ、格別のご支援をいただき有難うございます。

この度、ニチエー中之町店様のご厚意により、コミュニティボックスを2月から設置しています。お買物の際、レシートをTBG協会のボックスへ投函していただければTBG協会運営の後押しとなりますので何卒よろしくお願いたします。

深町各種団体二月行事予定

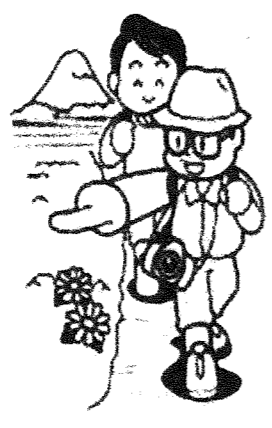
- ◆連合町内会
 - ▼河川清掃（九時より） 一九日
 - 予備日 二六日
- ◆小学校
 - ▼入学説明会 三日
 - ▼新入生説明会（二中） 六日
 - ▼委員会活動 一三日
 - ▼スクールカウンセラー 一五日
 - ▼校内漢字検定・クラブ活動 二〇日
 - ▼参観日・学級懇談会 二二日
 - ▼校内理科検定 二七日
 - ▼校内算数検定 二八日
- ◆如水館中学・高校
 - ▼学年朝会2年（高） 一日
 - ▼学年朝会1年（高） 二日
 - ▼第二回入試（中） 五日
 - ▼面談・みなしなみチェック 六～一〇日
 - ▼漢字検定 一〇日
 - ▼卒業式予行演習・期末テスト 二八日
 - ▼賞状授与式 二八日

訂正とお詫び
二三年一月号町内会だよりにて於いて坂本様全日本第二位おめでとうございましたと記述すべきところを、橋本様と記載してしまいました。訂正しお詫び申し上げます。

歩く会（土）参加を

歩く会幹事
石井 堂照

二月の歩く会は
休みます。



三月の歩く会は
三月七日（火）の予定です。

※歩く→骨に衝撃→若がり物質「オステオカルシン」が出て、老化防止に（NHKスペシャル、人体・神祕の巨大ネットワーク 骨が出す若返り物質より）
※歩く会への参加をお願いします。どなたでも、どの回でも、参加自由です。

（ガソリン代負担は¥120）
64-8668 石井まで

○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ります。
○近頃の、遠くの、みんなひ見守りまじゅう。
○あいさつ
声かけをまじゅう。



子どもをみんなで見守りまじゅう。

深小の子供は

深町子どもを守る会

深小の子供は

どりのむだより

高齢者相談センターのむだより
三原市中丁6丁目31番号

電話 61-4410

新年、あけましておめでとうござい
ます。本年も『どりのむだより』を通
じて、皆様が健康で明るく楽しい毎日
をお過ごしただけのような情報を発
信いたします。

ヒートショックについて

温度の急激な変化によって体温
を一定に保つために血管が急激に
収縮し、血圧や脈拍の変動を起こ
します。それにより、失神や心筋
梗塞、不整脈、脳梗塞を起こすこと
があります。これをヒートショック
といいます。

寒暖差が生じやすいお風呂やト
イレが要注意です！



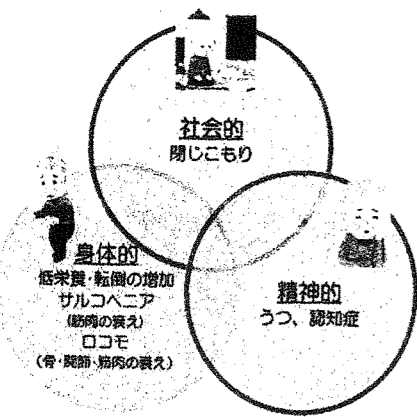
予防方法

- ・脱衣所や浴室、トイレへの暖房器具設置や手すりの設置。
- ・シャワーを活用したお湯はり…高い位置からお湯をはるので、浴室全体を温めることができる。
- ・入浴前に血圧をチェック。
- ・食後は30分以上、飲酒後は1時間以上の間を置いて入浴する。
- ・入浴前後の水分補給…脱水を防ぐ。
- ・お風呂のお湯の温度を高くし過ぎない…38℃、40℃が適温。

高齢者相談センターどりのむだよりは、高齢者の日常生活上のあらゆる相談に応じています。お気軽にご相談ください（相談は無料です）

フレイルを予防しましょう！

フレイルとは、加齢とともに体や心のはたつき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になるおそれがあります。



フレイルは健康な状態と要介護の中間に位置しますが、生活の改善で健康な状態に戻すことができます。



フレイルチェック

指輪っかテスト

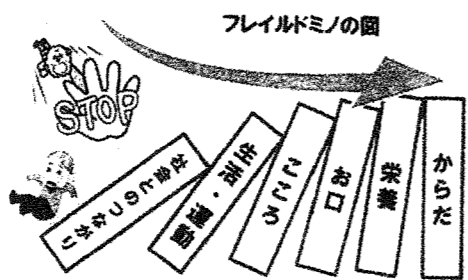
利き足でない方のふくらはぎの最も太い部分を、両手の親指と人差し指で囲みます。

低 ← フレイルの可能性 → 高

囲めない ちょうど囲める 隙間ができる

指輪っかテストのポイント
・膝が直角になるように座りましょう
・脚の裏をしっかりと地面につけましょう

フレイル予防のポイント
社会との関わりが薄れると、日々の活動量や、健康維持への意欲が低下してしまいます。社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口となります。ドミノ倒しにならないようにしましょう。



1. 何でもいいので体を動かす。
2. たんぱく質をとる。
3. お口の健康に気をつける。
4. 出かけて地域とつながる。
5. 生きがい・やりがいを見つけ

こども叱るな
来た道たもの
年寄り笑うな
行く道たもの

ウィキペディア フリー百科事典より

お年玉

お年玉（おとしだま、御年玉）は、新年を祝うために贈られる金品のこと。単に年玉（としだま）ともいう。現在では特に子供に金銭を与える習慣及びその金銭の意図で用いられている。歳暮と異なり、目上の者が目下の者に贈るが特徴。反対に、目下の者が目上の者に贈る場合はお年賀（御年賀）という。

概要

お年玉の語源は、正月に歳神（年神）を迎えるために供えられた、丸い鏡餅（＝歳神（年神）の霊魂が宿った依り代、歳神（年神）の象徴）が、家長によって子供に分け与えられ、その餅が「御歳魂（おとしだま）」と呼ばれたことから、とする説がある。つまり、その年を、1年間を、生きるために必要な、歳神（年神）の霊魂（＝生命を、子供に分け与えること）で、（強い生命力には、魔（＝災厄）を退ける力がある）、子供の無事な成長を願う、宗教的な意味がある。また、これを年のありがたい賜物（たまもの）であるとして「年賜」（としだま）と呼ばれたことから、とする説もある。なお、「トシ」は「稲や稲の実り」を意味する語でもあり、歳神（年神）は豊穡神でもある。

お年玉の習慣は中世にまでさかのぼり、主として武士は太刀を、町人は扇を、医者は丸薬を贈った。現代のように現金を渡すのが一般的になったのは、昭和30年代（1955年）以降だとされている。

これは、経済成長とともに農村社会が解体され都市生活者となり、稲（米）や餅を作らなくなった代わりだともされている。

また、昔は正月に子供に玩具を与えており、お金は玩具の代わり玩具代だとする説もある。

または、この場合、お金が鏡餅と同じ意味・機能を果たしているとも考えられる。

例えるなら、稲（餅米）が昨年の収入、鏡餅が家産の集合体、お年玉（＝砕いた鏡餅の断片）が家産からの財産分与、ということになる。

日本国以外のお年玉

正月（旧正月）に子供に金銭などを与える風習はアジア諸国でも見られる。

中国では貨幣に呪術的な力があると信じられていた。漢代以降には一種のお守りとして、子供に「庄勝銭（厭勝銭）」と呼ばれる貨幣を持たせる風習があった。また、清代に著された『燕京歳時記』には、北京に見られる風俗としてお年玉に関する記述がある。現代のお年玉は、この風習の延長線上にあるものと考えられている。

現代のお年玉は「庄勝銭」と呼ばれるが、これは中国語で「歳」と「崇」が同じ発音であり、年始めに大人が子供に金銭などを与えることで子供を襲う祟りが抑えられ、その一年を平穏無事に過ごすことができるという民間信仰から来ている。また、中国や華僑の間では、大人が大人にお金を送る利是（励事、広東語・ライシー）という風習がある。

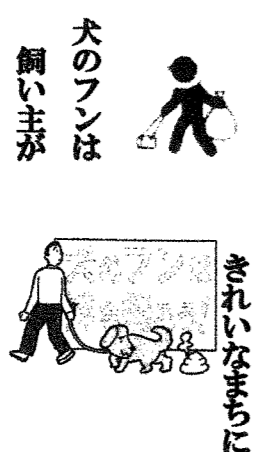
韓国では歳拝金と言うお年玉があるが年が上の者に拝む（土下座）服従行為をする事を前提にお金が付与されるのである。

お盆玉

お年玉に類似のものとして、現代において掃省を行うお盆の時期に孫を持つ高齢者が孫に対する贈り物として普及している。初出は2010年とされ関東・甲信越地方を中心にお盆玉袋が販売された。2013年より郵便局が取扱を開始したことを期に全国の子供がもらえるようになった。



ポイ捨てはだめ
わがまをこみのない



犬のフンは飼いが責任を持ってしまってください。