

次の時代へ、私たちも進みますよ♪
ガラケーからスマホへ 乗り換え進行中～

高齢者スマホ教室開催



邑南町では、今年度「高齢者等スマホサポート事業」を始めました。町民の方で特に高齢者等を対象にスマートフォン等の操作に不安があったり今後スマートフォンを利用しようとする方の簡単な相談窓口を各公民館に置くこと



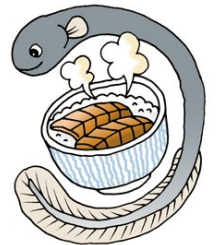
で、高齢者等の利便性を高め福祉向上につながることを目的としています。
阿須那公民館では、「高齢者スマホ教室」を7月1日(木)、5日(月)の2回開催しました。講師は地元の大西電機の大西和樹さんで、昨年度は観光の学校第1期生として所属する「雪田神楽団」のオンライン公演を実践されました。今回は仕事では販売していない「スマートフォン」の説明でしたが快く引き受けてくださいました。
参加者は自分のスマホを持参し、「アイフォンタイプ」「アンドロイドタイプ」などの種類ごとに席を分けてもらいました。皆さんは同じ機種同士で相談しあったり、サポートする公民館職員等でわからないアプリの操作や「Wi-Fi」(ワイファイ)に繋げる方法と「おおなんアプリ」を入れることを最終目的で行いました。

参加者からのアンケートは次

阿須那公民館だより

羽尾山

7月



R 3 . 7 . 1 6 発行
阿 須 那 公 民 館
TEL:0855-88-0001
FAX:0855-88-0002
IP:050-5207-6000

がんばって、最後まで走ったよ

阿須那小学校全校児童が、昨年実施できなかった「マラソン大会」を今年は阿須那公民館周辺で行いました。学年ごとに分かれて「よ～いドン!」。水路を右にして走り出し、水田の道を、風を切りながら走り、出羽川沿いで川の流れを聞き、保育所園児から応援を受けて元気よく完走しました。



のとおりです。
・一人ひとり丁寧に配慮され予定時間もオーバーするくらい熱心に指導してもらった
・大変勉強になり、今度はLINEも知りたい
・今までは怖くて聞くことができなかったけどこれからは使いたい
・今後も講習会を開いてほしい
など、多くの意見をいただきました。また後日には「先日の大雨警報でおおなんアプリが鳴ったので便利でした」と公民館で話されました。今後もスマホの事で相談したいことがあれば、公民館職員で対応しますので気軽に来てください。

あなたはどの病に 気づいてないかも？

新しい年度が始まって3か月過ぎましたが、仕事や家庭の中では環境の変化によって、1〜2か月過ぎると「何かがおかしい」と感じる方が増えるといわれます。

加えて昨年からは「新型コロナウイルス感染症」の影響で、イベント中止や外食、娯楽などの自粛により外出する機会が減り、友人や遠くにいる家族との交流がなくなり、家に閉じこもる時間が増えました。

そこで、「ストレス度チェックリスト」(出典：特定非営利法人日本成人病予防協会)のHPに掲載されていたので紹介します。

自分はどうなんだろうと、改めて考えて見ませんか？



ストレスたまっていませんか？簡易ストレス度チェックリスト

☐ 頭がすっきりしていない
☐ 目が疲れる
☐ とときどき鼻づまりすることがある
☐ めまいを感じることもある
☐ とときどき立ちくらみしそうになる
☐ 耳鳴りがすることがある
☐ しばしば口内炎ができる
☐ のどが痛くなることが多い
☐ 舌が白くなっていることが多い
☐ 今まで好きだったものをそう食べたいと思わなくなった

☐ 食後、胃がもたれるような気がする
☐ おなかのはったり、痛んだりする
☐ 肩がこる
☐ 背中や腰が痛くなることもある
☐ なかなか疲れがとれない
☐ この頃、体重が減った
☐ なにかするとすぐ疲れる
☐ 朝、気持ちよく起きられないことがある
☐ 仕事に対してやる気がでない
☐ 寝つきが悪い

☐ 夢を見ることが多い
☐ 夜中の1時、2時ごろ目がさめてしまう
☐ 急に息苦しくなることがある
☐ とときどき動悸することがある
☐ 胸が苦しくなることがある
☐ よく風邪をひく
☐ ちょっとしたことでも腹が立つ
☐ 手足が冷たいことが多い
☐ 手のひらやわきの下に汗が出る
ことが多い
☐ 人と会うのがおっくうになっている

もし、気になる項目や、チェックした数が多いと感じたら、家族や役場保健師、訪問ヘルパーなど、信頼できる人に相談してみませんか？しんどくなる前に、心の負担を少しでも軽くしましょう。

生活習慣のひと工夫で、ストレス解消

腹式呼吸

緊張したりすると呼吸は浅く短くなります。ゆっくりと大きな呼吸は、緊張を和らげる副交感神経をスムーズに働かせます。
☐ から吐いて、鼻から吸って、呼吸をしっかりと整えましょう。



掃除や片づけをする

キッチンのシンクやタンスの引き出しなど、「一点集中型」の掃除・片づけがおすすめです。無心になれるほか、運動にもなるので、終わった後はスッキリ感が味わえます。

リラックス入浴

入浴すると体だけでなく、心までさっぱりします。就寝前に38〜42度のお湯にゆっくりつかるとストレス解消効果が期待できます。



朝ごはんを和食に

野菜たっぷりのお味噌汁に納豆・焼き魚の朝食は、ストレス解消に必要な幅広い栄養素や成分がいっぱいです。



時には献立の手抜き

意外と家事の中で大変なのが1日3食の献立を決めること。ストレスに感じるときは、完璧主義はやめて、惣菜を買うなど程よく手を抜きましょう。

ストレスは笑いとはず

楽しい番組などを見て、ストレス解消しましょう。反対に思いっきり泣くことも心をスッキリさせてくれます。



脳トレチャレンジ!

今月も「あすなクイズ」があります(出題者:松島道幸さん)。家にある書籍から答えを見つけることもあるかもしれません。

問題1 阿須那地区ご当地クイズpart2

- ①阿須那地区の中にATMは、何台あるでしょうか?
A, 3台 B, 2台 C, 1台 D, 4台
- ②阿須那地区の中に公衆電話はいくつあるでしょうか?
(但し、県道浜作線に面しているところに限ります)
A, 2台 B, 3台 C, 4台 D, 5台
- ③阿須那地区には郵便ポストはいくつあるでしょうか?
A, 2個 B, 4個 C, 6個 D, 8個
- ④次の日祭は有名な祭りの流れをくんでいます、何祭でしょうか?
A、桜祭 B、葵祭 C、あやめ祭 D、とうかさ
- ⑤池月酒造(末田酒店)の創業は何年でしょうか?
A, 明治20年 B, 明治25年
C, 明治28年 D, 明治36年
- ⑥阿須那小学校は、何年に今の新校舎になったでしょうか?
A、昭和50年 B、昭和49年
C、昭和48年 D、昭和51年

【6月号の答え】

(阿須那地区ご当地クイズpart1)

①D ②B ③D ④D ⑤B

(漢字クイズ)

絵本 大志 妄想 星雲 鏡台

(当て字クイズ)

①モーツアルト ② ベートーヴェン ③ ショパン
④ ベルディ ⑤ リスト

問題2

日本の梅雨を楽しもう クイズ



日本にはいろいろな雨が降ります。
次の雨はどう読むのでしょうか?ア、イから選んでください。そして、季節は春夏秋冬のうちいつでしょうか?〇をつけてください。

- ①時雨 読み方(ア ときさめ イ、しぐれ)
季節 (春・夏・秋・冬)
- ②夕立 読み方(ア、ゆうだち イ、らいう)
季節 (春・夏・秋・冬)
- ③菜種梅雨 読み方 (ア、なたねうめあめ イ、なたねづゆ)
季節 (春・夏・秋・冬)
- ④御降 読み方 (ア、おふり イ、おさがり)
季節 (春・夏・秋・冬)
- ⑤五月雨 読み方 (ア、ごがつあめ イ、さみだれ)
季節 (春・夏・秋・冬)
- ⑥卯の花臭し 読み方(ア、うのはなくたし イ、うのはなくさし)
季節 (春・夏・秋・冬)

※参考:黎明書房

「コピーして使えるシニアの語彙力&言葉遊び・漢字クイズ」



よったんのまえかけ

6月号で、梅ジュースに挑戦、と書きましたが、今年は成功しました!
へたをとった梅を洗い、冷凍して3日後くらいに解凍して氷砂糖と一緒につけたら、♪あら不思議♪すぐに飲めるようになりました。凍らすひと手間を加えることで早くおいしい梅ジュースができました。そしてもう1つ、昨年までの私は梅ジュースが出来たことに安心してほったらかしにしていたのですが、そのままでは梅のえぐみができるようで2週間くらいして容器から梅と液体とを分ける必要があることを聞きました。分けた梅...どうしようかと冷蔵庫に放置していましたが、弱火でコトコト1時間くらい煮るとおいしい梅の甘露煮が完成すると教えてもらい挑戦!ところが調理室の火力は弱火でも強火(言い訳です...)焦げてしまいました(;0;)
梅の甘露煮は焦げてしまったのでありませんが、よったんの作った梅ジュースが飲みたい方は阿須那公民館までお越しください!
教えてくださった皆さんありがとうございました。



阿須波の流 第1講

「阿素奈さんがやってきた」

6 / 25



今年度の公民館事業として、阿須那の歴史を学ぶ講座を5回計画していますが、第1講を6月25日に開催しました。題名は「阿素奈さんがやってきた」で、阿須那という地名の由来や弥生時代の話など学びました。

講師は「はすみ史楽会」の会長 日高 巨氏です。講演では、昭和59年に発行された「はすみ物語」を題材に、阿素奈(あすな)さんは朝鮮からきた人のひ孫で、ヤマト朝廷から派遣されてこの地に



やってきて、水路をつくることや稲作の手法を伝えたと言われました。食べ物が増え、集落になることで人口が増え、集落は文化や農耕技術が向上し、この地域が江の川を使った交通路としての重要な路線で栄えたのだということでした。

その関係で「野伏原古墳」から「三累環頭太刀」という立派なものが出土したのも、阿須那はとても大きな勢力をもっていたということも伺え、日高さんからは「今は人口が減り高齢化もあるけれど、自然豊かで人の温かさをもつ自分たちは、過去においては中国や韓国などとは繋がっていることを改めて気づいてほしい。出身地がどこだとか、国を特定して差別するようなことなどはせず、すべて同じなんだという意識を持つことが大切です」と言われ、参加者からも、歴史を学ぶ中で、人権意識を再確認したという感想があり、有意義な時間となりました。

～これからの行事予定～

—7月—

- 20日(火) 移動図書 (戸河内)
- 21日(水) 特定健診結果報告会 9:00～大・中・小
- 27日(火) 3B体操 13:30～ 和室
はすみ会議 18:30～ 大会議室
- 28日(水) 議会意見交換会 19:00～ 大会議室
- 29日(木) あすな地区支え合い会議(防災部)
19:00～ 中会議室
- 30日(金) あすな応援隊事務局会議
19:00～ 大会議室

—8月—

- 3日(火) ｸﾗﾌﾞ教室 13:30～ 和室
- 8日(日) あすな市 9:00～11:00 阿須那町周辺
- 21日(土) むらの保健室 9:30～ サロン室
- 23日(月) 手芸教室 9:00～ 創作室

★8/20 映画上映会(チラシをご覧ください)

「おかあさんの被爆ピアノ」

- 14:00～ 口羽公民館 ・高校生以上500円
- 18:30～ 羽須美体育館 ・中学生以下無料

「パラリンピックの楽しみ方」

藤田紀昭 小学館



いよいよ、東京でオリンピック・パラリンピックが開催されます。新型コロナウイルスの影響で一年延期になり、開催がもうすぐと迫っている今でも不安がありますが、出場される選手のみなさんには頑張ってもらいたいです。そこで、パラリンピックについて知ることができる一冊を今月のオススメ本にしました。この本には、パラリンピックの歴史から競技の説明まで詳しく書いてあります。

ぜひ、この本を読んでも一緒にオリンピック・パラリンピックを盛り上げていきましょう！

主事のつばき

6月29日、阿須那小学校低学年6名が公民館や図書の勉強を聞きに公民館にやってきました。事前の質問に対して三上事務員が対応し、公民館サークルや図書の貸し出しについてお話をしました。児童はメモを取ったか取らなかったか、一生懸命な瞳で聞いていました。やはり、同じような子どもを持つお母さんの言葉が響くのでしようね。

私は高齢者が得意です。からね。すねてはいません。



R3.6.30現在	世帯数	男性	女性	合計
阿須那地域	322	301	350	651
口羽地域	340	319	360	679
羽須美地域	662	620	710	1,330
邑南町	4,779	4,874	5,385	10,259