

雪田いきいきサロン

10月20日雪田自治会館で雪田いきいきサロンが開催されました。今回は羽須美駐在所の澤田澄人さん、出羽駐在所の石飛茂明さんをお招きして交通安全についてと特殊詐欺によるお話をしていただきました。石飛さんは、特技の手品を交えながらのお話で笑いと声援が飛び交い大盛況のまま幕を閉じました。交通安全については、県内交通事故による死傷者数が今年すでに昨年より増加しているそうです。川本警察署内では単独事故や止まっている車にぶつかるようなケースが多いそうです。事故を未然に防ぐには運転前に手の体操をしたり、その日の体調に気をつけ長時間運転しないこと、運転中は「くかもしれない」という気持ちを忘れず運転することが大事だと教わりました。

また、特殊詐欺についても年々被害額は増えており深刻な問題となっています。「ATM

に誘導された…」 「口座番号を聞かれたら…」 不審な電話があったら詐欺だと疑い、110

または、#9110に電話をして下さいとのことでした。#9110は県警の専用窓口だそうです。また詐欺だと気がつき電話を切った後、136にかけると直前にかけてきた番号がわかる場合があるそうです。被害に遭わないように常時留守番電話にしておくことも効果的です。午後からは移動公民館として、映画「あん」を上映しました。この映画は、ハンセン病患者に対する偏見なども描かれています。ありのままに生きることも、それはシンプルでいてとても難しいことだと改めて感じる作品となっていますので、皆さんも機会があればぜひご覧ください。



3年ぶりに

リゾートまつり復活！

10月16日(日)に3年ぶりにリゾートまつりが開催されました。舞台発表や、飲食店の出店、矢上高校生もグラウンドゴルフやモルック(フィンランド発祥の軽スポーツ)などで地域の方と触れあうなど、多くの人で盛り上がりしました。

きねづかセンターも開館し、実際に昔、稲の脱穀に使用されていた千歯扱(せんばこき)を体験することができました。



脳トレ答え合わせ

【11月号の答え】
(11月に関するクイズ)

- ①B. 立冬
- ②C. 霜月
- ③B. 美しい変化
- ④D. つくねいも
- ⑤C. シメジ

【11月号の答え】
(秋のことばならびかえクイズ)

- ①いちよう
- ②しちごさん
- ③りっとう
- ④きんろうかんしゃ
- ⑤シクラメン
- ⑥はつしぐれ
- ⑦こはるびより
- ⑧こがらしいちごう
- ⑨タラバガニ
- ⑩かぐらつき

移動公民館事業

「今年もみんなで元気！」

阿須那公民館だより

羽尾山

11月



R 4 . 1 1 . 1 7 発行
阿 須 那 公 民 館
TEL:0855-88-0001
FAX:0855-88-0002
I P:050-5207-6000

毎年移動公民館事業として4地区をまわり開催している吉時鍼灸院の三井奈穂子先生の「椅子ヨガ」と、今年は羽須美地区在住の作業療法士種宏樹さんを講師に迎え、健康で元気でいるためのお話をしてもらいました。

10月27日宇都井地区から始まり、11月8日には戸河内地区で開催しました。

種宏樹さんのおはなしの内容は、どんなことに興味があるのか事前に聞いたところ、認知症



や介護保険、健康寿命について聞きたいという意見が多くありましたが、各地区によっ

て聞きたい質問が異なり、それに合わせて説明して頂きました。

最後に「うちげでいきたい」という映画の鑑賞をしました。これは鳥取県大山町の作品で方言で「おうちでしにたい」という意味です。

映画監督が実際の医者ということでもリアルに伝わる作品でした。

末期の癌を告知された祖母は「最期は病院でなく家で迎えたい」という願いがあり、それを叶えるために、バラバラだった家族が一つになるという作品でした。

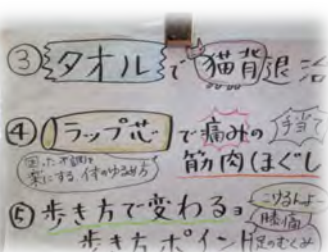
参加された方からは、この映画を観て「生まれたときはあなただけ泣いていてみんなは笑っている。亡くなるときはみんなは泣いていてあなたは笑っている

という言葉を思い出した。人間はいつかは死ぬ、ということに目を背けがちだが、どう生きるか、どう最期を迎えるかを考えることも大事」という感想がありました。

三井先生の椅子ヨガでは、恒例のニコニコ体操から始まり、最後までニコニコ笑顔の時間になりました。

その中で3つのことをご紹介しました。

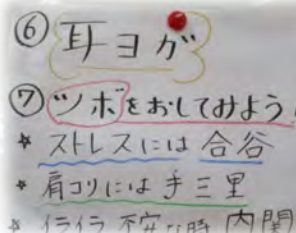
①タオルを使った猫背解消の運動：猫背だと血液の流れが悪くなり、いろいろなところに不調がくる。お顔にもしわ、たるみができる。



②ラップの芯を使った筋肉ほぐし… ラップの芯を使い全身をほぐしたら気持ちがいいし、これからの季節こたつに入ってなど気軽にできる。足のほぐしはとても大事で足の指がしっかり開くことができればふんばることができてこけにくい足になる。

③耳ヨガ：耳にはたくさんツボがあり、耳をひっぱるといいことがたくさんある。垂れた筋肉が上がったり、頭痛の解消、顔がきれいになる。

今後は11月17日に雪田で、12月1日に阿須那で開催されます。もし興味がありましたらご参加お待ちしています。



問題1 11月に関するクイズ

脳トレチャレンジ！

日中はぽかぽかして過ごしやすい秋から、一日中寒くなる冬へ季節が移り変わる11月に関する問題を考えました。

①11月7日は、始めて冬の気配が感じられる日となっていますが、冬の始まりの日の事をなんというでしょうか？

- A,冬至 B,立冬 C,小雪 D,秋終

②11月を旧暦では何と呼ばれているのでしょうか？

- A,弥生 B,師走 C,霜月 D,神無月

③秋といえば、紅葉がきれいな季節ですが紅葉（もみじ）の花言葉は何でしょうか？

- A,変わる気持ち B,美しい変化 C,我慢強さ D,揺れる心

④秋野菜の漢字です「捏芋」何て読みますか？

- A,つつみいも B,やまいも C,とろろいも D,つくねいも

⑤秋はキノコがおいしい季節です。「占地」と書くキノコはどれでしょうか？

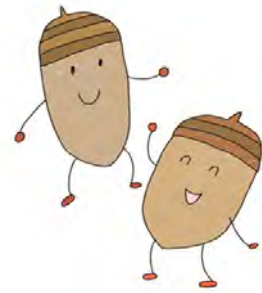
- A,エリンギ B,ナメコ C,シメジ D,かやたけ



問題2 秋のことばならびかえクイズ

言葉を並び替えると秋に関する言葉になります。

- ① い よ う ち ② さ ち ご ん し
③ う と っ り ④ し ゃ う ろ き ん か ん
⑤ ら め く ん し ⑥ つ れ ぐ は し
⑦ よ る び り は こ ⑧ し う ち こ ら い こ が
⑨ ら に ば が た ⑩ ら き つ ぐ か



リーダー研修
「お化け屋敷をつくろう」開催

10月10日(月)と11月3日(木)に
邑南町公民館連絡協議会主催で「お
化け屋敷をつくろう」を開催し、町内
の小学校児童が参加しました。

10月10日は各班でどういったお化
け屋敷を作るか作戦会議をし、11月
3日には実際に「お化け屋敷」を作り、
夜には家族の方に体験していただき
ました。

参加された方からは「思っていた以
上に本格的で怖かった」「各班それぞ
れ工夫されていた」などの感想があり
ました。

普段は違う学校の子とも達同士で
すが、それぞれ班で活動していく中
で、協力性や協調
性も育まれ、とて
もすばらしいお化
け屋敷が完成して
いました。



1月のオススメ本
「百寿はそんなに目出度いことか」



佐々木学 現代書館

筆者は母の死をきっかけに高校教員
をしながら勉強し医者になった方だ
す。都会ではなく、田舎の地域医療に
尽力し、様々な方の人生の最期をみて
きた体験が書かれた作品です。

実際に終末期をどこで迎えたか、
という質問に7割の方が自宅を希望す
るそうですが、実際には難しく、かな
わぬ夢となっているようです。そんな
中でもその希望が叶った方の最期や最
終的に施設や病院に転院をした方のエ
ピソードが書かれており、こんなかん
じなんだ、こんな事もあるんだ、と知
る事ができました。

この本を読むと、できるだけ医療に
頼らず自分らしく老いて最期を自宅で
迎えるためのヒントがみつかるかもしれ
ません。まだ先のこともかもしれない
い、でもいつかは考えなければならな
いときがくる、自分は最期をどのよう
に迎えたいか考えさせられる一冊で
す。



～これからの行事予定～

- 11月—
17日(木)「今年もみんなでげんき！」移動図書(雪田)
19日(土)
～20日(日) I N A K Aイルミ@おおなん 宇都井
22日(火) 3B体操 13:30～ 和室
町政座談会 19:00～ 大会議室
25日(金) あすな地区応援隊 地域産業部会
19:00～ 大会議室
28日(月) オカリナ教室 10:00～ 小会議室
29日(火) 秋風コンサート 14:00～ 大・中・小会議室

- 12月—
1日(木) 校長会 13:00～ 大会議室
「今年もみんなでげんき！」阿須那自治会館
5日(月) 邑南町老人連合会羽須美支部
9:00～ 大会議室
6日(火) クラフト教室「秋の絵付け体験」
10日(土) 花まる算数教室 8:30～ 大会議室
12日(月) 手芸教室 9:00～ 創作室
15日(木) 移動図書(雪田)
27日(火) 移動図書(戸河内)

※予定ですので変更もあります。

阿須那地区「今年もみんな元気！」
開催場所の変更について

先月配布した「今年もみんな元気！」のチラ
シで12月1日の阿須那地区の開催場所が下記のと
おり変更となりました。お間違えのないようお願い
します。

記

日 時: 12月1日(木)
13時30分～15時45分

場 所: 阿須那自治会館

※阿須那公民館から変更になりました
阿須那地区に配布させていただきましたチラシの
曜日に誤りがありました。申し訳ありません。
12月1日(火)→12月1日(木)

R4.10.31.現在	世帯数 (戸)	男 性	女 性	合 計
阿須那地域 (前年同月比)	303 (-12)	287 (-7)	324 (-19)	611 (-28)
口羽地域	329	310	346	656
羽須美地域	632	597	670	1,267
邑南町	4,742	4,787	5,231	10,018