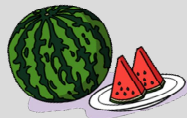


クロスポート



〒697-0631

島根県邑智郡邑南町市木2046-3

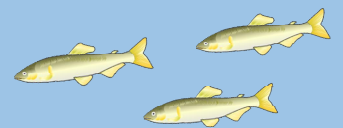
電話 (ファクス兼用) : 0855-85-0126
(IP電話番号) : 050-5207-4000
(メール) : ichigi-k@town-ohnan.jp

認知症予防教室において、ボッチャの体験会を開催



7月25日(木)、公民館自主教室「認知症予防教室」においてボッチャの体験会を開催しました。競技ルールについて説明を受けた後、4チームに分かれてさっそく試合開始。いずれの試合も白熱した展開となり、特に決勝戦は「5-5」でスコアが並び延長戦突入と、体験会とは思えない真剣勝負が繰り広げられました。8月28日(水)から始まるパリ2024パラリンピック競技大会でもボッチャは正式競技となっていますので、注目して見ていきたいですね。

市木保育園「アユのつかみ取り／食事会」

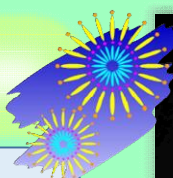


7月30日(火)、八戸川漁業協同組合さんのご協力のもと、市木保育園で「アユのつかみ取り／食事会」が行われました。つかみ取りでは、はじめは勢いよく泳ぐアユにびっくりしたり、少し怖がったりするお子さんもありましたが、次第に慣れて、自分の順番が来るのを今か今かと待っている様子でした。中には10匹以上つかまえるお子さんもあって、まわりで見ていた大人たちを驚かせていました。



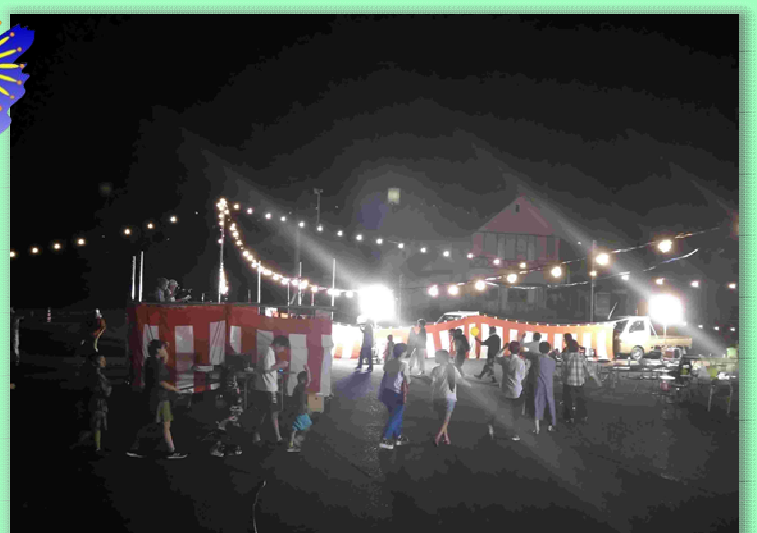
給食の時にはアユの塩焼きをみんなでいただきました。ついさっきまで泳いでいた新鮮なアユを、八戸川漁協の稲垣義人さんに最高の状態に焼き上げてもらいました。食事の前には、園児の皆さんが私たちに「ありがとう」の言葉を伝えてくれました。保育園の先生方にも沢山のご協力をいただきました。皆さんありがとうございました。

The 市木夏まつり 2024 開催



8月14日(水)、今年も「市木夏まつり」が開催されました。夕立が止むのを待って(※きれいな虹も出ていました!)、予定より30分遅らせての開催となりましたが、市木自治会と各種団体の皆さんの趣向を凝らした企画とグルメで会場は大いに盛り上がりました。

この日は邑南町の各所でお盆のお祭りが行われていましたが、市木のみならず他地域からも多くの方にお越しいただきました。盆踊り後の花火で祭りはクライマックス。この夏の市木を彩りました。



2024年9月のカレンダー



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3 みんなで歌おう	4	5 運動教室	6	7
	容器包装プラ	燃えるごみ	容器包装紙		燃えるごみ	
8	9	10	11	12 運動教室	13 習字教室	14
	容器包装プラ	燃えるごみ	ペットボトル し尿（要予約）		燃えるごみ	
15 運動会	16 敬老の日	17	18	19 運動教室	20 習字教室	21
	容器包装プラ	燃えるごみ	容器包装紙 カン・ビン 古紙・不燃ごみ		燃えるごみ	
22 秋分の日	23 振替休日	24	25	26 認知症予防教室	27	28
	容器包装プラ	燃えるごみ	ペットボトル		燃えるごみ	
29	30	1	2	3 運動教室	4	5
	容器包装プラ					
6	7	8 みんなで歌おう	※ 自主教室の開催日は変更になる場合があります。 その他ご不明な点がございましたら、公民館までお問い合わせください。			

皆さん“秋バテ”をご存じですか？

このところ“夏バテ”ならぬ“秋バテ”という言葉を目にする機会が増えています。一般的に“夏バテ”とは、暑さに伴って発生する体のだるさや食欲不振などの症状のことをいいますが、それが秋口まで続き、「寝不足で朝がつらい」「やる気が出ずに頭がボーとする」「めまいや立ちくらみがする」「口やのどが渴いて、風邪を引きやすい」といった症状が現れたら、“秋バテ”を疑ってみる必要があります。

“秋バテ”は、夏場に冷たいものを摂り過ぎた「内臓冷え」と、エアコンと外気の温度差による「冷房冷え」このふたつの「冷え」によって引き起こされる自律神経の乱れが原因といわれています。

“秋バテ”対策 5つのポイント

①入浴

38～40℃のぬるめのお湯に長めに浸かる

湯船にゆっくり浸かってリラックスしましょう。入浴の時間は、眠る2～3時間前が理想的です。

②寒暖差対策

衣類や寝具などで、寒暖差を調節できるように注意する

自分で寒暖差を調節できるよう、着脱しやすい上着やカーディガンを用意するのがポイント。ひざ掛けも有効です。

③軽めの運動

適度な運動や朝の散歩で自律神経のバランスを整える

おススメはウォーキングや短時間のジョギング、夜眠る前のマッサージなどです。朝の散歩も有効です。適度な運動は自律神経のバランスを整えます。



④水分補給

常温や温かい飲み物を摂るように心がける

熱中症の危険が叫ばれる夏場を過ぎると、水分補給の重要性を忘れてしまいます。秋になっても水分補給を怠ってはいけません。秋の飲み物にシフトチェンジして、常温や温かい飲み物を摂るように心がけましょう。

⑤食事

タンパク質、ビタミン、ミネラルなどを積極的に摂る

秋に旬を迎える食材（果物、サンマ、鮭、鯖、キノコ類）は栄養が豊富です。



“お知らせ”

公民館連絡協議会よりお知らせです。

「歩こう広島まで」を9月28日（土）に実施します。34回目となる今回は、暑い時期を避け、距離を短縮して行います。

詳細につきましては、町内の各公民館に開催のご案内文と申込書（及び同意書）をご用意しておりますので、お近くの公民館までお立ち寄りください。先着20名です。

「歩こう広島まで」今後のスケジュール
・9月14日（土）18：00～20：00

平和学習会／事前説明会（出羽公民館）

「歩こう広島まで」の参加者は平和学習会と事前説明会の出席が必須です。

※平和学習会はどなたでもご参加できます。当日は被爆体験伝承者の迫田勲さんをお招きし、被爆の実相や平和への思いをお話していただきます。ぜひ、ご来場ください。

市木の人口

世帯数	173戸（△ 7戸）
男 性	165人（△17人）
女 性	186人（± 0人）
合 計	351人（△17人）
高齢化率	49.3%（ ）は前年同月比

