

平成31年



日貴公民館だより

島根県邑智郡邑南町

日貴 1168 番地

TEL (0855)97-0902

IP 050-5207-2000

介護予防に関する講演会を開催しました

2月19日（火）に悠和会・日貴公民館共催による高齢者の介護予防のための講演会を日貴公民館で行いました。講師には昨年に引き続き医療法人 徳祐会の山崎晃さん（日貴出身）にお越しいただき、「頭と身体を使ってフレイル予防」と題してご講演いただき、後半は身体を動かしながら行う簡単な筋力トレーニングやクイズも行われました。

フレイルとは、加齢とともに運動機能や認知機能が低下してきた状態を指し、要介護に至る前の状態として位置付けられるものです。このフレイルを予防することで、サポートが必要な要介護状態に進まずにすむ可能性があるというものでした。またパソコンを使ったクイズなどで頭の体操もしていただきながら終始楽しく行われ参加者の方々は楽しそうに講演を聞いておられました。日貴公民館では毎週火曜日の午後2時から運動教室を行っており、4カ月に1回のペースで保健課から職員が来て一緒に教室を行います。現在、毎週参加される方は少ないながらも楽しく身体を動かしています。運動教室に興味のある方は、試しに一度参加してみてください。参加費はかかりません。分からないことがあれば日貴公民館にお問い合わせ下さい。



講演の様子



山崎晃さん（右）と実習生

地域の財産を火災から守る

春季防火予防運動が3月1日から7日まで実施されたことに併せ、邑南町消防団第11日貴分団では、3月3日（日）に改修工事が終了した町指定文化財である旧山崎住宅「隅屋」において、防火訓練を実施されました。3月16・17日の旧山崎家住宅改修記念イベントの前に、火災から地域の財産を守る事を目的として、団員21名が参加され、日貴川からの水利確保や消防車の配置、放水確認等の実践的な訓練が行われるとともに、地域における文化財の防火予防と春季防火運動の啓発にも繋がる活動として行われました。



日貫地区別戦略コーナー

生活部の活動の様子を紹介



3月9日に生活部で金毘羅山の頂上へ36㎡(6m×6m)の芝を植えました。生活部では、これまで看板の設置や鳥居の修繕など行っており、年間に数回の草刈り整備等も継続的に行っています。見晴らしも良いので、ぜひ一度足を運んでみてください。

また、3年目を迎えた地区別戦略事業も残すところあと1年になりました。

来年度もよろしくお願い致します！

最終年となる31年度も 頑張りましょう！

4月の行事予定

3月30・31日 長浜人形展

平原しだれ桜
・倭桜まつり

4月18日 公民館図書の入替え

4月21日 しまね家庭の日

4月27日 カラオケ教室

毎週火曜日 運動教室



平原しだれ桜・倭桜まつり

○日時
3月30・31日(土・日)
午前10:00～午後3:00

○場所
日貫東屋集落の平原



長浜人形展開催のお知らせ

今年度は土居山崎邸において、コスモスの会による
長浜人形展が行われます！

○日時 3月30日(土)10:00～18:00
3月31日(日)10:00～17:00

○場所 土居山崎邸



日貫地区の人口と世帯数

男性	207人	(±0人)
女性	242人	(-1人)
合計	449人	(-1人)
世帯数	200戸	(±0戸)
高齢者率	52.33%	
※()内は前月比		