

集落ニュース 鴨部 納涼大会



大人気だったソーメン流し

8月15日(日)第24回となる鴨部納涼大会を開催しました。午後7時、ソーメン流しが始まりとなりましたが、用意したソーメンがあっという間に無くなる大盛況でした。2学期より西伯小学校、法勝寺中学校でALTをされるアメリカのライエン・ジョンソン先生も飛び入り参加されました。途中で花火も打ち上げられて、盆踊りの輪も二重となるたくさんの人と鴨部の暑い夜を楽しみました。(鴨部：滝山)

花壇の除草・花植えのお手伝いをお願いします



ふれあい部

ふれあい部では新法勝寺橋(三本木)たもとの花壇とプラザ西伯の花壇の除草、花植えをしています。今回は9月5日の日曜日にしますのでご協力いただける方をお待ちしています。9月5日(日)朝6時～新法勝寺橋たもとに集合です。草刈り機・移植ごて・カマ・くわなどをお持ちいただき、花壇をきれいにしておく手伝いをお願いします。

今年は鳥取西部地震から10年目。災害対策してますか？



2000年の10月6日午後1時半、あなたはどこで何をしている時に地震に遭いましたか？あれから10年・・・あの時のことを忘れないでください。また、いつ・どこで・どんな災害がやってくるかわかりません。備えあれば不安無し。家族で、集落で災害に強い地域づくりをしていきましょう。

今月の事業・その他の予定

9月	5日(日)	6:00	花壇除草・花植え	プラザ西伯・三本木橋たもと
	8日(水)	19:30	総務企画部会	南部町公民館さいはく分館
	13日(月)	19:00	役員会	南部町公民館さいはく分館
	14日(火)	19:00	ふれあい部会	南部町公民館さいはく分館
	21日(火)	19:00	評議会	南部町公民館さいはく分館
	26日(日)	11:00	法勝寺地区敬老会	プラザ西伯
	27日(月)	19:30	生涯学習部会	南部町公民館さいはく分館

法勝寺地区地域振興協議会
〒683-0351 西伯郡南部町法勝寺 341 番地
TEL/FAX (0859)66-3121

広報

平成22年9月2日発行

法勝寺地区地域振興協議会総務企画部

法勝寺地区地域振興協議会だより 第57号

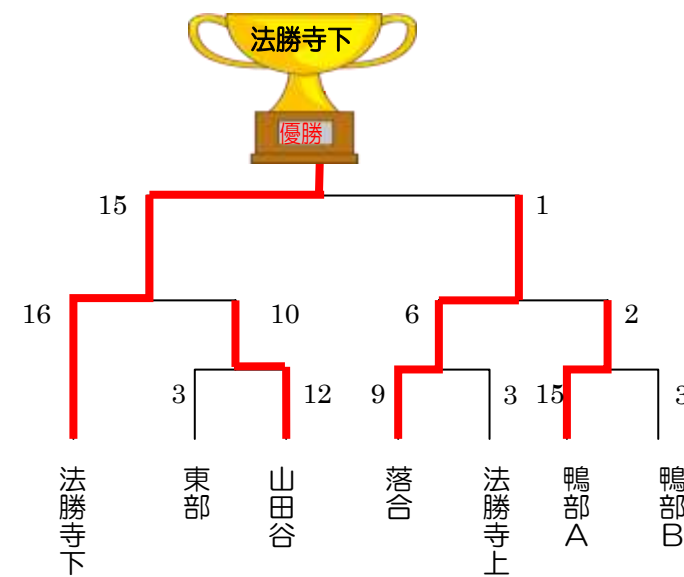
暑さに負けず熱かった！1チームの戦い！

第2回法勝寺地区ソフトボール大会 8月29日(日)～西伯小学校グラウンド～

いつまでも続く厳しい残暑の中でソフトボール大会が開催されました。この日も最高気温37度。本当の敵はこの暑さだったかもしれません。



優勝：法勝寺下



差別・偏見・他人事・・・心の落書きしていませんか？ 人権問題交流懇談会

8月25日(水)に人権問題交流懇談会が開催され、人権ビデオを視聴したあと意見交換がされました。日常生活に転がっている何気ない出来事や会話の中で、相手を傷つけたり、いやな気分させたりすることがあることに気づく、大変意味のあるビデオ視聴となりました。参加された皆さんからは「今まで人権というと敷居が高かったがもう少し人権について考えなければならないと思った」「自分がされて嫌なことは人にもしない」「集落でも視聴会をした方が良い」など様々な意見が出されていました。



21世紀の時代にまだ続く部落差別、エスカレートするイジメ、信じられないような虐待・・・人が人として生きることが難しい世の中になってしまったのでしょうか。そうだとしたら、変えていくのも「人」の責任なのです。

地域ではぐくむ「思いやり」と「心の絆」 ふれあい健康福祉講座

8月28日(土)の午後は、YMCA米子医療福祉専門学校の大井先生をお招きし、「住民参加の地域づくり」をテーマに講演会を開催しました。認知症から考える地域のあり方や家族の問題についてわかりやすくお話をしていただき、参加された皆さんも真剣な表情でした。まずは「認知症」を知り、誤解と間違った接し方が悪化の引き金になるということを理解することが大事だということです。認知症を生んでしまう人間関係を作らないために、家族や地域で良いコミュニケーション作りが必要です。



- 認知症の発症をもたらす「5悪」
 - ◆注意 ◆叱責 ◆命令 ◆愚痴 ◆嫌味
- 「何かをしてあげて」嬉しいのは私たちの自己満足でしかない。「何かしてもらって」嬉しいということの方が価値が高い。
- 世代を超えて地域の人間関係を見直す必要がある。

敬老会のご案内

とき：平成22年9月26日(日)
午前11時から午後1時
(開場は午前10時)
ところ：プラザ西伯(イス席をご用意しています)
対象となる方：昭和10年9月1日までにお生まれの方
(75歳以上の方 すでにご案内させていただいています)
*今年はひょっとこ踊りが登場します。

法勝寺地区運動会 10月3日(日) 8時30分～
場所：西伯小学校グラウンド

昨年は新型インフルエンザが流行したため中止になりましたが、今年はその分盛り上がっていきたいと思います。全員参加のクイズや、新しい競技もごぞいます。皆さまご参加ください。プログラムは次回の配布日に入れさせていただきます。詳しくは回覧をご覧ください。

本当はこわい夏疲れ!

ウンザリするほど暑かった今年の夏。9月に入っても残暑厳しく、体も精神的にも疲れがたまりまます。疲れを蓄積したままだと、秋を迎えた頃に、ドカ〜んと夏の疲れがでてきますよ〜。そうならないためにも対策が必要です。さっそくチェックしてみましょう!

- 長時間同じ姿勢でいることが多い
- 暑くなると肉や魚はあまり食べない
- 寝苦しいせい、睡眠不足の日が続いている
- 暑い時期の入浴はシャワーだけ
- 休みの日は暑いので動く気がせず、家でダラダラしている
- 暑さに弱いので、夜寝る時も部屋はクーラーをきかせて寝ている
- 夜遅くまで、テレビを見たりビデオ鑑賞や読書を楽しんでいる
- 何をやるにもやる気がなく、倦怠感がなかなか取れない。
- 最近、頭がボーっとして集中力がなくなった
- 目覚めてから起き上がるまでに時間がかかる
- ビールなどの冷たいアルコールや炭酸飲料などのジュースが好きだ
- 暑いので火を使わない料理が多い
- 朝・昼はほとんど食べず、夜にまとめて食べる
- 最近同じような物を繰り返し食べている
- 汗をかかないように水分は出来るだけ控えている
- 最近、よく足がつる
- 疲れが翌日まで残ることがある
- 寝つきが悪く、寝ても疲れが取れない
- 肩こりや腰痛を感じる
- イライラすることが多い
- 職場や自宅などクーラーの効いた部屋にこもる傾向にある
- 1日が長く感じる



何個あてはまりましたか?

- 0~2個：夏疲れ知らずの元気な人
今のところ心配はありませんが、油断は大敵です。今のコンディションを維持するよう心がけましょう。
- 3~5個：ちょっと疲れぎみかも?!
なかなか疲労が回復されてないようです。意識的に気分転換を図り、早めのケアをしましょう。
- 6~10個：夏疲れ注意報
栄養のバランスが良くないようです。身体の不調に加えて精神的にも参ってしまいますよ。早めのケアをしましょう。
- 11個以上：夏疲れ緊急事態発令中! 至急休息せよ!
ひどく疲れていることは自分でも気づいてはるはず。身体をこわしてからでは話になりません。取り戻しが利かなくなる前にしっかり対処しましょう。

夏疲れ解消法①

入浴はシャワーだけで済ませず、ぬるめのお湯で半身浴を!

夏疲れ解消法②

冷房で冷えた身体には煮物、鍋料理など温かい料理を!

夏疲れ解消法③

疲れのもとになる「乳酸」を身体に溜めないよう、クエン酸をとる!