

# 教室紹介

大国地区では、いろいろな教室を行っています。  
興味のある方は、大国地域振興協議会事務局まで  
お問い合わせください。

## 体操教室

毎週金曜日 20:00~21:30

## 俳画教室

第4木曜日 19:30~21:00

## GGマスターズ

毎週火・木曜日 13:00~15:00  
(冬場)



体操教室の様子

# 大国地域振興協議会3月~4月の予定

- 3月 7日(火)第12回各部 部会
- 3月12日(日)不法投棄ゴミ回収ボランティア
- 4月16日(日)第1回合同部会(予定)
- 4月23日(日)平成29年度評議会(予定)

3月と言えば卒業のシーズン。子ども達の不安と喜びの入り混じった複雑な顔が目に浮かびますねえ。まあ私にとっては半世紀も昔の話になってしまいましたが、年々子ども達が減りつつあるのを実感するようになりました。大国の、いや南部町の人口減少問題。いよいよ正念場に差し掛かったのではないのでしょうか。(S)



## こちら大国編集局

### 編集後記

14日はバレンタイン。  
私は、いろんな人にあげ、いろんな人からもらいました。  
しかし、あるチョコは失敗…。  
でも、ぎりぎりできたからOK。  
来年は、何を作ろう…?

(Yさん)

おおくに芸能大会は豪雪で中止となりました。  
練習を積み重ねてこられた参加者の方々。大会の準備をいただいていた大国地域振興協議会の方々。大変お疲れ様でした。  
残念ですが来年は今年の思いもつまったすばらしいおおくに芸能大会を開きましょう。

(Tさん)



後列左から 大西、田中、松本  
前列左から 山崎、竣成、山岡

## 広報

# おおくに

第116号 平成29年2月16日発行  
大国地域振興協議会(おおくに田園スクエア内) 電話 66-5266



大国主命

# 豪雪2017年



大国地域の皆さん、今回の大雪はいかがでしたか?南部町では積雪40~50cmですみましたが、鳥取市では積雪が約1mに達し、鳥取市内の友人は車が道路に出られずずっと仕事を休んでいると言っていました。除雪をしていただいた行政や、業者の皆さんはさぞ大変だったと思います。さて我が家の前の道路は除雪車が通り、通行は確保できましたが、車1台分の幅しかありません。皆さん家の前は雪かきをされますが、その時に敷地の左右各1mでも雪かきをされたら随分とすれ違いも容易に出来ると思いませんか。「2メートルの思いやり」してみませんか。

# 不法投棄ゴミ回収ボランティア募集



大国地域振興協議会では来る3月12日(日)に不法投棄ゴミの改修作業を実施します。集落の回覧が回りますので、該当箇所以外にお住まいの皆さんも遠慮は不要です。どしどしゴミ回収ボランティアに参加して下さい。お待ちしております。

(写真は昨年度のゴミ回収時の様子です)

# 交通安全県民運動について

毎年4月上旬は交通安全県民運動です。またこの時期は小学校に新1年生が入学する頃でもあります。大国地域振興協議会では日頃から自主防犯パトロールを実施しており、新1年生の下校時の付き添いも実施しています。皆さんも子どもたちを見かけられたら一声かけてみてください。最初はなかなか返事がなかったりしますが、数日経過すると返事が返ってくるようになりますよ。あいさつの響く町「南部町」作ってみましょうよ。



写真は数年前のものですが、子どもたちもパトロールのメンバーも初々しい

# 健康コーナー特集

## 「寒さ対策に効果的なカイロを貼る4か所」

- ①背中・肩甲骨の下の中央部分  
カイロを貼る時に苦労しますが、ここに貼るととても温まります。ここは、血管が集中する場所であり、身体の中の胃腸が温まり、身体全体の血行がよくなります。
- ②尾てい骨の少し上の部分  
尾てい骨の近くには、“仙骨”という冷えにくいといわれるツボがあります。ここを温めると、自律神経が活発に働きだし血行が良くなるのです。足元が冷える方には、特にオススメです。
- ③へその下5センチ下  
この部分が温まっている人は健康な証拠です。便秘の時も、ここを温めると腸がグルグル動きます。
- ④足首・くるぶし  
この部分には、貼らないタイプのカイロを置きましょう。足首が温まると、足の指先やひざも次第に温まってきます。

## 「寒波襲来！！寒さが危険な2月！！」

### 寒さによる突然死

心臓系の病気が推定される救急搬送が多い月です。普段から血液系の病気を抱えている人は、特にこの寒い時期、血圧管理や水分補給が欠かせません。また、急激な温度変化が大敵です。特に冬場のトイレは危険です。

ちなみに、突然死の時間帯としては 1位：就寝中 2位：入浴中 3位：休憩中 4位：排便中 となっています。

また、この冬場の突然死は、決して高齢者だけの問題ではなく、若い人でも誰でもなりうる怖いものです。

### 精神疾患 “二月病”

バレンタインデーに際し、孤立感を味わうことによって発症するといわれているこの病気。特に男性に多く発症することが多いようです。もらうことができなかった男性が、かかってしまうことが多い現代病のようです・・・

記 鍋倉区 山岡加奈子

# フラワーアレンジメント教室

12月29日、倭公民館にて、フラワーアレンジメント教室が行われました。講師を含め、12名が参加し、腕をみがきました。

