

ひよし

ゆずの香りに包まれて ~文化祭~



11月3日恒例の【日吉
地区文化祭】を日吉夢産
地で開催しました。

大広間では、小中学生
と文化団体の皆さんの絵
画・木工・写真・書写・盆
栽・川柳・手芸などの作品
展示。屋外ステージでは、
武左衛門太鼓をスタート
に7つの団体が日頃の練
習の成果を発表し、訪れ
た方々から大きな拍手が
沸きあがりました。

三線グループ「明星の
そら」の芸能発表会初出
場感想を2ページに綴っ
ていただきました。



『文化祭』に参加して

明星のそら 高平真由美(下鍵山)



11月3日、夢産地で行われた『日吉文化祭』に初めて出場させていただきました。小学校時代の恩師である下鍵山の二宮幸子先生が【日吉愛琴会】のメンバーとして活躍される姿を見て、「素敵だなあ」と思っていました。が、まさか自分が同じ舞台上に立つとは想像していませんでした。

しかし昨年の春、ふと思い立って沖縄から通信販売で三線を購入。宇和島で活動する三線の会を口コミで知って仲間入りし、介護施設やデイサービス等でボランティアとして演奏させてもらううちに、「夢産地のステージで演奏したい」、「日吉の人たちに三線を聞いてもらいたい」と考えるようになりました。

しかし、問題が二つありました。一つは、グループ演奏しかしたことがなく、ソロ演奏に自信がないこと。もう一つはボーカル探しです。普段は、弾き語りしていますが、譜面から目を離して弾くことができないし、ステージで披露するほどの歌唱力もありません。そこで、職場の先輩である谷口美穂さんの娘・茉佑ちゃんに頼んだところ、快くOKしてくれました。高校三年生の茉佑ちゃんとアラフォアの私による即席バンド【**明星のそら**】の誕生です。

北宇和高校の運動会が終わる頃、週一回公民館で猛特訓？が始まりました。その間、茉佑ちゃんは松山の看護学校に合格が決まり、私も苦手だ

ったコードを何とか弾けるようになりました。

そして迎えた本番。たくさんのお客さんやスタッフの方が見守る中、「島人ぬの宝」「涙そうそう」「三線の花」を演奏しました。どの曲も自分を育ててくれた**故郷や家族への**

想いを歌った曲です。来年の春には日吉を巣立つていく茉佑ちゃんが、まっすぐ前を向いて朗々と歌う姿を見て、「**彼女に頼んで本当に良かった！**」と思いました。最後の曲では、お互いにトチってしまったけど、お客さんや先輩グループの温かい眼差しに励まされ、無事にステージを終えることができました。音響も最高でした。本当にありがとうございます。

まだまだ、初心者マ



クが外せませんが、今後は沖縄民謡や異種楽器とのコラボレーションにも挑戦したいと思っています。これからも**明星のそら**をよろしく願います。

秋晴れに爽やかウォーキング

歩こう会開催!

11月15日秋晴れのもと、保健福祉課と公民館共催の『日吉歩こう会』を伊方町亀ヶ池周辺で開催しました。15人の参加者は、思い思いにウォーキングを楽しみました。

これからも健康増進のため定期的に開催する予定です。皆さんもご参加いかがでしょうか。

日吉地区で初めて開かれた歩こう会の感想を宮崎哲也さん(下鍵山)に書いていただきました。



「歩こう会」に参加して

健康診断結果を見ると、去年より数値が悪くなっていたので、同級生の保健師に相談すると、「たまには運動せんと、歩こう会するんで参加したら」と言われました。「日吉歩こう会」は、私に合わせてくれたかのように、うちのお店が定休日の火曜日で、参加者が思ったより少ないので困っていると聞き参加することにしました。

11月15日は、いつもより早起きし、めったに着ないジャージと厚めのジャンパーを着込みバスに乗りました。目的地の伊方町亀ヶ池には、約1時間半程で到着。広い池の周りには遊歩道が整備されていて、ウォーキングコースには最適な環境の場所だなと思いました。参加者は、グループに別れ、早歩きする方、風景を楽しみながらゆっくり歩く方、それぞれのペースで歩きま

した。私も大股に大きく腕を振り歩いていると、私たちより後ろを歩くのがダメな勝気な性格なのか、見本の歩きを見せたいのかサツサと保健師が横を抜いていきました。1周約 35分、2周目に挑戦する方や海を見に行く方もいました。家の近くはこの環境があれば毎日歩くな〜と思いつつ、昼食を取り温泉もたっぷり楽しめました。

もう少し亀ヶ池温泉周辺の自由時間があっても良かったかなと思いつつ、帰りのバスの中では参加者から、初めての『歩こう会』良かったな〜という声がたくさんありました。日頃から運動することも大事だけど、今回のように環境の違うところで、体操したり歩いたりするのもしフレッシュできていいものだなと感じました。次もこういう機会があれば是非参加したいと思えます。もちろん火曜の歩こう会を希望です。

☆心も体もリフレッシュ！

元気体操教室閉講

5〜6月と10〜11月の前後期で13回開催した「元気体操教室」が11月11日に閉講しました。この教室も3年目を迎え、軽快な音楽に合わせたスピード感ある体操も多くなり、参加者は秋でもタオルや水分補給が必要になるなど、心地よい汗をかいていました。

今回は、日吉中学校養護教諭伊井さつきさん（上大野）に参加の感想をいただきました。

○「元気体操教室に参加して」

友人に誘われた元気体操教室。「3B体操」という初めて聞く名前に興味を持ち、参加することにしました。

前半は、ユニークな音楽に合わせての運動です。先生のお手本を見ながら前に行ったり後ろに行ったり、全身を使って動きます。

エアロビのような感じなのですが、先生のようにスムーズには動けません。

どう動いていいのかわからず、あたふたすることもあり、自然と笑みがこぼれました。気づけば、あつという間に終わり、物足りなささえ感じました。

後半は、ボールやベル、ベルターといった道具を使つての運動です。こちらも音楽に合わせて行うのですが、軽い筋トレといったところでしょうか。しかし、数回繰り返したところで、全身の筋肉がプルプルしてきます。日頃の運動不足を痛感しました。

最後に、呼吸を整える体操を行って終わりです。一時間程度の体操教室ですが、心も体も本当にすっきりしました。また、自分のペースで、無理せず参加できるのも、とってもお勧めです。皆さんも、ぜひ挑戦してみてください。



★『自宅でもひな人形を』

展示してみませんか？』

平成24年3月、高知県四万十川流域の5市町と愛媛県鬼北町が連携して、『四万十街道ひなまつり』を開催します。

日吉地区では、『明星が丘いきいき会』が、明星ヶ丘、下鍵山商店街を中心として展示する予定です。

日吉地区の『ひなまつり』開催に当たり、ひな人形を展示していただける団体・個人の方を募集します。

ひな人形を展示して楽しく地域を盛り上げていきませんか？

少しでも展示してみようと思う方、または展示する予定のある方は、ぜひ鬼北町教育委員会までご連絡ください。

○連絡先

生涯教育課

文化スポーツ係

楠目（くすめ）

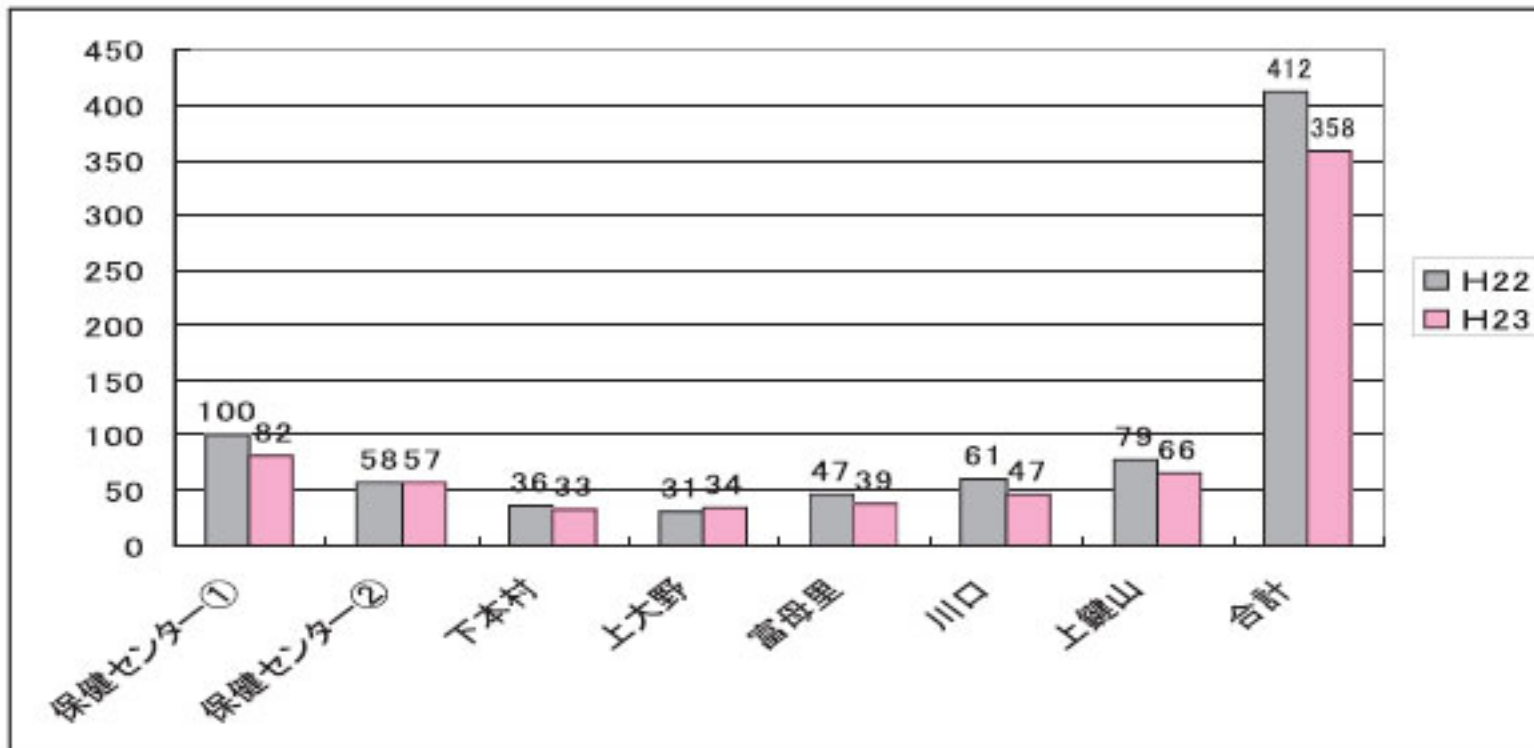
【電話】45・1111

（内線4114）



保健師の行く道

「健康診断
受診者減る」



今年度、日吉地区の健康診断受診者数が激減してしまっています。グラフは健診場所別の受診状況です。また、正確な数字は出ていませんが、このような結果となっています。

この数に、日吉地区以外で受診した人の数が入ってきませんが、日吉地区の受診者数が減ったことに間違いはありません。

健康診断を受けると、①肥満度(体重は基準内でも隠れ肥満の場合もある)、②糖尿病(自覚症状がなく進行したり、太っていない可能性あり)、③脂質異常、④高血圧、⑤肝機能(お酒を飲まなくても可能性あり)、貧血(婦人科疾患が発見されることもある)の様なこともわかります。年に一度は必ず健康診断を受けましょう。

また、一つの場所で受診者数が減ってくると、実施できなくなる可能性があります。(長谷集会所・日向谷改善セン

ターは中止となりました)。病院にかかっている、色々な検査もできる、みんなで声をかけあって受診しましょう。

「#8000」ってな～んだ?

#8000とは、小児救急医療電話相談のことです。夜間に突然に子どもさんの身体の具合が悪くなった時に利用できる電話サービスです。看護師や医師などが、家庭での応急対処の方法などについてアドバイスします。

南予地域は小児救急外来の利用率が高く、救急病院のお医者さんの負担が重く、大きな地域課題となっています。迷った時には是非利用してみてください。

利用時間は19:00～23:00です。

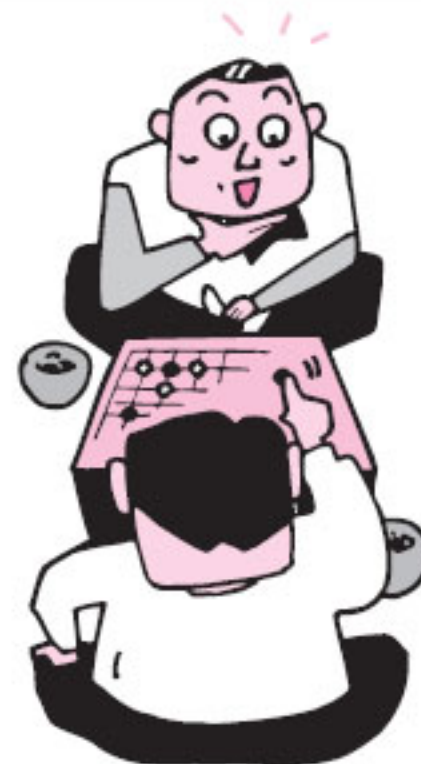
電話:短縮ダイヤル#8000番



行事案内

▼新春囲碁将棋大会

とき 1月8日(日)
場所 日吉住民センター
参加料 2千円
申込先 日吉公民館



▼メタボ予防教室

とき 1月12日(木)
2月3日(金)
2月28日(火)
場所 日吉保健センター
又は日吉住民センター

▼音楽を楽しむ集い

《ホワイトコンサート》
とき 2月18日(土)
場所 日吉住民センター

発行者 日吉公民館 発行日 平成23年12月25日 住所 鬼北町大字下鍵山四六三 電話 0895-44-2211 fax 0895-44-2870

日吉地区のための『日吉夢基金』

日吉地区の地域振興資金にご寄付をお願いします。

【基金の趣旨】

日吉地区住民の生活文化の振興、社会福祉の増進及び青少年の健全育成を図るための事業資金に充てるために創設したものです。

【基金活用事業】

- 1 日吉公民館の主催事業
- 2 日吉地区青少年の健全育成のための事業
- 3 日吉地区区長会が主催する事業
- 4 日吉地区住民の福祉に関する事業



問い合わせ

日吉地区区長会
(日吉公民館)

☎: 44-2211



日向谷老人クラブ 優勝!



12月5日に川口の広場で開催しました「第7回日吉公民館長杯クロックェー大会」で、日向谷老人クラブが7勝1敗で見事に優勝を飾りました。町内のクロックェー大会は数多くありますが、日吉支部の5地区対抗戦は、この大会だけとあって、終始和やかな雰囲気です。来年は30周年、記念の発表会にしてほしいものです。

○東日本大震災、原発事故とたいへんな年が暮れようとしています。皆さんの今年一年は、いかがだったでしょうか？健康で明るい新年を迎えられますようお祈りいたします。

編集後記

日吉の人口

11月末日現在
1,546人

男 742人
女 804人