



いずみ



〔平成20年10・11月号〕

高齢者学級（薬草園除草作業）

H20.9.4（木）

今年3回目の除草作業となりました。

以前にも増して雑草が薬草園を覆い尽くしていました。またまた老人クラブ泉支部の皆さんの参加を得て除草作業をしていただきました。

本当にありがとうございました。

泉地区敬老行事

H20.9.12（金）

町内各地区において長寿をお祝いする目的で敬老行事が行われました。

泉地区は泉小学校屋内運動場において午後からの実施となりました。

はじめに式典を行い、12名の米寿該当者が表彰を受けました。

式典終了後には、泉小学校児童の善福和真くん（1年）、渡邊春華さん（6年）による作文朗読をはじめ、小倉保育所園児、婆あ薔薇一座、泉小学校文楽クラブ、出目演芸クラブ、松永和香子さん（出目）、芳村伴子さん（出目）による演芸で会場を大いに賑わせていただきました。

ご協力をいただいた皆様に感謝いたします。



小倉保育所園児の演芸

なお、今年の招待者、表彰者の数は次のとおりです。おめでとうございます。

【招待者数】

535名

（男性233名、女性302名）

【米寿表彰者数】

12名（男性4名、女性8名）



米寿表彰者の方々

老人クラブ泉支部町外研修

H20.9.16（火）

老人クラブの生涯学習の一環として実施している町外研修を今回はしまなみ海道方面（耕三寺、平山郁夫美術館、大山祇神社）へ出掛けました。

61名の参加者はそれぞれ感慨深げに各地を見回っている様子でした。



泉大運動会

H20.9.21 (日)

H20.9.23 (火)

1年の最大のイベントとも言える泉大運動会が今年も泉小学校運動会と併せて泉小学校運動場で行われました。

土曜日に会場のセッティングが完了し、あとは本番を迎えるだけという状況でしたが、朝から空一面を雲が覆い、いかにもという天候でしたが予定どおりの実施となりました。

ところが、午前の部の競技実施中にまとまった雨となり、運動場の状態から実施困難としてやむなく延期という判断を下すことになってしまいました。



ヨーイ ドン (マレーでリレー)

【9/21実施分】

さて、仕切り直しとなった2日後はめでたく快晴となり、参加者の減少が心配されましたが、地域の皆さんの協力もあって多数の来場者を迎えることが出来ました。

今年は3つの新しい種目(おんぶにだっこ、勝つまで走れ、車輪でリレー)を取り入れたことも影響してか、競技では笑いあり、涙あり(あったかな?) 真剣勝負ありと和やかに地域住民の親睦が深まったのではないかと思います。

なお、最後に実施したイエス・ノークイズでは泉小学校児童の宇都宮凧沙くんが見事に最後まで残り、賞品の折りたたみ自転車を獲得しました。おめでとうございます。

泉大運動会の競技の結果(一部)は次のとおりです。

【総合順位】

- 1位 出目2区・岩谷(86点)
- 2位 興野々(81点)
- 3位 小倉(79点)
- 4位 上川・小西野々(67点)
- 5位 出目1区(49点)

【団体種目】

みんなでジャンプ

- 1位 出目2区・岩谷(62回)
- 2位 上川・小西野々(35回)
- 3位 小倉(19回)
- 4位 出目1区(2回)
- 5位 興野々(1回)

綱引き

- 1位 小倉
- 2位 興野々
- 3位 出目1区
- 3位 出目2区・岩谷
- 3位 上川・小西野々



入れ~ (入れたもん勝ち)

【9/23実施分】



息を合わせて 1、2 (ムカデ競争)

【9/23実施分】

**老人クラブ泉支部クロッケー大会
泉公民館長杯 H20.9.25(木)**

年に2回実施している泉公民館長杯の秋季の大会が出目新田コートで行われました。

今回優勝した上川Aチームは今年実施された5つの大会のうち3回目の栄冠となりました。

結果は次のとおり。(参加11チーム)

優勝 上川Aチーム
準優勝 出目2チーム
第3位 岩谷チーム
敢闘賞 上川Bチーム

**ふれあい農園事業古代米稲刈り
H20.10.16日(木)**

今年6月に植えた古代米(広見黒米、宇和黒米、赤米)ともち米が実りの秋を迎えました。しかし、当初予定していた10/14(火)は雨天となり、その影響を受けたため稲刈り当日は田んぼが水浸しとなってしまいました。

そんな足場の悪い状態の中でしたが、参加した泉小学校児童は「ぬるぬるする〜」「気持ち悪い〜」などと言いながらも老人クラブ泉支部の皆さんの指導を受けながら丁寧に刈り取り、刈り取った稲は稲木と呼ばれる木と竹で作ったものに干して乾燥させることになりました。

また、もち米は鬼北町農業公社の職員さんをお願いしてコンバインで刈り取りをしていただきました。

ご協力をいただいた皆さんありがとうございました。



ぬかるむ足場に苦労しました

**ふれあい体験学級交流クロッケー
H20.10.25(土)**

高齢者との交流を目的として行っている交流クロッケー大会を泉小学校運動場で開催しました。

今回は泉青年学級にも参加を呼びかけ、老人・児童、青年・児童の対戦に分けて老人クラブ泉支部の指導を受けながら競技しました。

やはり、やったことがあるのとやったことがないのでは実力の差があったのか、児童と青年は苦労していたような？

今後に期待します。

**泉地区統一環境美化デー(第2回)
H20.10.26(日)**

第2回の美化デーを各地区で行いました。今回は葉牡丹の花苗植栽、清掃作業などを主に実施していただきました。

小雨が降るあいにくの状況ではありましたが、早朝から大勢の皆さんの協力を得て作業にとりかかっていたいただきました。

本当にお疲れ様でした。



- 出目部落 -



- 小西野々部落 -

お知らせコーナー

ひよこ保健師のプチ講座

本格的な冬がやってきました。寒くなると気になることのひとつが血圧です。冬の間、血圧の薬が増えたという経験はありませんか？1日のなかで血圧が変動するように、血圧は季節によっても変動します。冬、高くなりやすく、夏、低くなりやすいのです。

それは寒さから身を守るため、血圧をあげる神経の働きが活発になることと、体内の熱を逃がさないように血管が収縮するためです。

そもそも血圧管理が重要な理由は高血圧が血管を傷つける大きな原因だからです。血管が傷つくと血管は破れやすく、つまりやすくなります。結果、脳卒中や心臓病につながります。鬼北町の脳卒中発症調査でも、12月から2月の寒い時期に全体の4割近くが発症しています。まず定期的に血圧の測定を行い自分の血圧に関心を持つことです。特に起床後神経が活発になる時間の血圧管理がとても重要です。

もうひとつ、冬に注意したいのが温度差です。暖房のきいた部屋から冷え切ったトイレや浴室に入る際など注意が必要です。運動をする際も徐々に体を慣らしていきましょう。お酒を飲んだあと、寒い戸外に出たときに血圧が急上昇し、脳卒中などを起こすこともあります。忘年会や新年会が続くこれからの時期は、暴飲暴食とともに血圧にも気をつけましょう。

【連絡先】芝保健師（泉地区担当）
鬼北町役場保健福祉課保健係
45 - 1111 内線614

寄付御礼

興野々相老会へ
岡 明史 様（興野々）
竹葉 修 様（興野々）
渡辺 嵩 様（興野々）

今後の予定

<平成20年12月>

- 3日 老人クラブ理事会
- 上旬 健康料理教室
- 12日 泉公民館運営審議会
- 中旬 おとしよりと子供の談話室
- 25日 クリスマス
たかのす学級・
ふれあい体験学級
しめ飾りづくり教室
- 26日 仕事納め
- 31日 大晦日



<平成21年1月>

- 1日 元旦
- 3日 成人式
- 5日 仕事初め
- 17日 たかのす学級切り絵教室
- 18日 鬼北町駅伝競走大会
- 25日 消防出初め式
- 下旬 泉公民館定期監査



発行者

泉公民館
鬼北町大字岩谷275番地
TEL・FAX (0895) 47-0353