

8月号

山田地域づくり協議会広報

---楽しく心豊かに暮らせる地域をめざして---

スマイルやまだ



山田地区人口 1,152(1,155)人 世帯数 476(465)世帯
・()書きは前年同期の数字です。

第28号

(通巻52号)

令和6年8月1日発行

山田地域づくり協議会

☎ 0763-52-4559

メールアドレス

yamada.kmn@gmail.com

◎ 健康福祉部から

その1 「フレイルチェック&リフレッシュ運動」開催!!

加齢による運動や認知機能が低下する「フレイル」の予防に向け、住民が主体となって地元の高齢者の健康チェックを行う「フレイルチェック測定会」が令和2年度から開催されてきました。

昨年度は 15 自治会すべてで測定会が開催されましたが、今年度は趣を変えて年2回全地区を対象に山田交流センターで行うこととなりました。その第1回目として6月 23 日(日)9:30 から正午にかけて全自治会住民を対象として開催されました。今回もたくさんの方の参加があり、器具を使って握力や筋力を測定し、片足での椅子からの立ちあがりや、栄養、口腔、運動、社会性など以前より項目を減らし簡便なチェックとしました。その後今年からの試みとして、地域包括ケアセンター



の作業療法士や福光スポーツクラブから講師を招いて、フレイル予防の実践とより効果のある運動を教えてくださいました。

フレイルチェックは、あなたの健康状態・体力・社会性を測定し気づきを得るものです。次回は10月13日(日)に今回と同様に実施予定です。日時が近づいた時点で改めてお知らせしますので多くの方の参加をお待ちしております。

その2 健康講座「楽しくくすりと栄養」開催

7月21日(日)、健康講座が開催されました。講師は南砺市民病院の薬剤師で「コントで健康ボランティアグループ」代表の山口裕幸先生で、管理栄養士の吉田安子先生と共に「楽しくくすりと栄養」について講義をいただきました。

講演は、手始めに右のような自己判定チェック表で「脳の衰え」を自己判定しましょう..として実例を交えて説明がありました。

人の名前が思い出せない...何をしにここへ来たか忘れる..など、改め

て各項目についてチェックを入れ判定をしていくと「衰え」が否応なく進んでいる状態となっていました。皆さんも試しにチェックしてみませんか？

続いて人生100年の時代を生きるためにと題して、日々の運動について、例えば100から7つ引いて数えながら歩くことで体の運動と脳の運動を同時にできるという話や、昭和30年代まではほとんどの家庭が井戸水を利用していたのでピロリ菌に感染している恐れがあるので胃カメラによる検診が必要だった話。薬に関しては、高血圧薬の飲み方についての話など日頃聞けない大切な話をユーモアを交えて説明され噂にたがわぬ楽しい講師でした。

山口先生には、来年2月に寿福大学の講座で来ていただく予定にしておりますので、是非沢山の聴講をいただけたらと思います。(文責:長澤久治)

脳の衰えチェック表

チェック方法
□「ほとんどない」は0点
□「ときどきある」は1点
□「よくある」は2点、合計で判定

- 10項目
- 同じことを何回も聞く。(同じことを何回も言う)
 - 人の名前が思い出せない。
 - 知っているはずの漢字がかけない。
 - 「あれ??」。今、何をしようとしていたか忘れる。
 - 最近、気が短く、怒りっぽくなった。
 - 特に理由がないのに気がふさぐ。
 - お風呂や外出などを面倒に感じる。
 - 身だしなみをあまり気にしなくなった。(無関心)
 - 料理や買い物、家のことなどが以前のようにうまくできない。(日課、段取り)
 - 物がなくなる。(置き場所を忘れる)

合計点と脳の機能
0~8点: 正常
9~13点: 相当衰えた状態
14点以上: 軽度の認知障害



コントで健康

◎ 第1回地域連絡会開催

6月22日、第1回地域連絡会が開催され、各部及び各種団体の活動、並びに今後の予定についての報告があり、併せて市の地域づくり協議会連合会からの連絡事項の説明がありました。

1. 「結ネット」について

結ネットとは、スマートフォン・タブレット等を用いて、地域の情報を無料で受け取り、各自治会の電子回覧板などを使用したり、イベントの出欠連絡をしたり、誰が読んでいて誰が読んでいないなどがわかる機能などがあります。災害時には、安否回答を要求、通常とは異なる警告音と色で緊急性を伝え、安否状況の確認とあわせて避難を促せる機能があります。

結ネット導入手順(スマートフォン・タブレット編)



① アプリをインストールする

世帯主の方はご登録お願い致します。



QRコードでインストール

- ・iPhoneで「入手」押下後にパスワードの入力を求められた場合は、Apple IDのパスワードを入力してください。
- ・もしApple IDが不明の場合は、スマホの設定をされた方に確認ください。

② 結いネットを起動して「利用申請」を行う

- ・利用者状況の入力 ふりがな・性・名を入力
- ・主の所属は集落名を入れる

組織番号 11132

③ パスワードの設定 ログイン完了

- ・パスワードは英数混在6桁以上で忘れないようにメモしておいてください

不明な点等ございましたら山田交流センターまでスマートフォン・タブレット持ってお越しください。

2. 「山田地区家族名地図入り電話帳」の更新について

- ・山田地区家族名入り電話帳は平成24年3月発行から長く経過しているため
- ・プライバシー保護、記載可能な範囲等課題があるため、協議していきたい

3. 各部、協力団体活動状況について

防災安全環境部……9月1日(日)自主防災訓練

早朝6:00実施を予定しております

南砺市総合防災訓練…10月6日(日)福光地内 他

南砺市立学校のあり方に関する提言書、南砺市市議会定数について、吉江中学校教育振興会からの連絡について等話し合いました。



◎地元の歴史を学びながらウォークラリー2024 なんでもやってみる部

海の日 7月15日(月・祝)に、なんでもやってみる部主催のウォークラリーが実施されました。参加者はスタッフを含めて総勢21名。多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。

梅雨空の下、雲がかかり日差しが少ない日になりそうと思いきや、夏らしい晴れ空の中、中筋公民館、西島公民館、そして山田消防屯所を巡りました。

暑く大変でしたが、道中立ち寄った中筋公民館と西島公民館では、各自治会の中島自治会長と竹治自治会長ご両名が、事前にお部屋を涼しくしていただいております、その中でゆっくりとそれぞれの歴史をお聞かせくださいました。



また、山田消防屯所では竹田消防分団長がポンプ車を出してお出迎えしてくださり、参加した子供たちは目をキラキラさせながら試乗したり、車内見学したりしていました。記念撮影も最後にパシャリ！

そして交流センターに戻り、ホールでは柳堀自治会の桐木自治会長にお越しいただき、柳堀にまつわる歴史をお話してくださいました。

最後には、参加くださった皆さんに参加賞としてアイスクリームを配布♪たくさん汗をかけた後の甘くて冷たいものは最高でした。



◎ 山田パタンククラブ大健闘！

7月6日福野旅川グラウンドにて、第20回南砺市長杯パタンク大会が行われました。50チームの参加があり、山田からは4チームが参加し、4チーム全てが予選を突破しました！これは、クラブ発足以来の快挙でした。決勝トーナメントではCチームが優勝、Bチームが敢闘賞を受賞しました。

パタンククラブは火・木・土または日曜日の毎週3回和気あいあい(ワイワイ、ガヤガヤ)とパタンクを楽しんでおります！見学も可能です。興味のある方は一緒にやりましょう！お待ちしております。



前列・優勝山田Cチーム
後列・敢闘賞山田Bチーム

◎ 地域づくり協議会事務局スタッフの紹介

本年度6月より事務局員として勤務することになりました山畑幸恵です。

新しく覚える事ばかりなので、教えていただきながら日々の業務に取り組んでいます。

事務所によられた際は気軽にお声がけください。よろしくお願いいたします。



第36回 やすらぎ荘「夕涼み会」

5年ぶりに花火がやすらぎ荘で上がります！お楽しみに ✨

日時 令和6年8月2日(金)

19:50~20:00

場所 特別養護老人ホームやすらぎ荘



サマーフェスティバル 2024



よさこい歌劇団はなぐみ

山田地区小6年ステージ

17:10~



歌った方には、ビールかおつまみの引換券をお渡しします！

カラオケ大会

18:05~



打ち上げ花火

19:50~



e スポーツ

17:45~



生ビール・焼きそば・焼き鳥

ジュース・ノンアルコール 他

16:30~



ビンゴ大会

19:00~



Mini 花火

18:55~



野菜詰め放題

16:30~



駐車場
農協前

9:00~11:00野菜の持ち込み可です

《★山田 デイキャンプ★》

(主旨)

- ・山田グラウンドの利活用を目的に「デイキャンプ」イベントを開催
- ・【ソロ】で【家族】で【グループ】で、新しくなった山田グラウンドへ集まれ
- ・キャンプギア自慢、アウトドア自慢、料理自慢 大歓迎！
- ・道具なくても大丈夫、本部テントで【テント設置体験】【屋外レジャー】など
皆一杯遊べます。【子供の心】でも【ご家族】でも参加OK！！

開催日 令和6年8月4日(日) 10:00~18:00 (昼食11:30~13:30予定)
会 場 山田グラウンド
受 付 山田グラウンド 本郷テント
参加費 おひとり500円/1家族(何人でも)1000円 (昼食、送料代)
★★食材・材料持参で、本郷の食事を利用されない場合は【無料】です
主 催 山田地帯づくり協議会 なんでもやってみる会
問い合わせ 山田交流センター TEL 32-4559

① 本館など近隣施設にて、予約なく見学いただけます。(防火・安全のため)
② 山田文政センター施設(トイレ、演習室)は、利用可能です。
③ 古道具、お茶も持ち帰りください。
④ 突火炎等の点火は、禁止です。
⑤ 密着はできません。利用時間は、10:00~18:00までです。
⑥ 車の乗り入れ可能ですが、土の状況によりお所ずる場合があります。

《★山形 デイキャン★》申込書			
・山形 デイキャンに参加します			
参加者		参加者	
申込 代番号		連絡先 氏名	
1. 症状あり		2. 症状なし（無病）	

・あんどんづくり&子ども食堂 8/5(月)
9:00~

場所：山田交流センター

山田交流センター 8/14～8/16 交流センター休館

美味しいを

畑から各家へ。

日 時 8月10日(土)
場 所 なんでもやってみる都テント
持ち込み時間 当日:9:00~11:00(山田交流センター)
販 売 時 間 16:30~19:10
サマーフェスティバル当日は、買取して頂いてきてください。
当日、なんでもやってみる都テントにて詰め放題として販売いたします。
持ってきて頂く方には、サマーフェスティバル内で使える券をお渡しいたします。
野菜の確保は図れません。
残席が尽きたらご了承ください。

8月行事予定

8月	日	曜日	時 間	行 事	団 体
	4	(日)	6:00	山田大クリーン作戦	地域づくり協議会
	4	(日)	10:00	デイキャンプ	なんでもやってみる部
	5	(月)	9:00	あんどんづくり&子ども食堂	教育文化部 健康福祉部
	7	(水)	18:00	平和祈念祭	地域づくり協議会
	10	(土)	16:30	サマーフェスティバル	地域づくり協議会
				14日～16日交流センター休館	
	23	(金)	9:00	食改サロン	食生活改善推進協議会

7日、21日、28日、 ふれあいデー ※毎週水曜日（8/14はお休み）