



くしだよし
No.84
令和2.12月

はーとフルみやぞの



宮園地区社会福祉協議会

コロナで明けて、コロナで暮れる令和2年でしたね。
まだこの先どうなるか見通すことは難しいですが、「明けない夜はない!!」
令和3年には一足飛びには元に戻れないかもしれませんが、少しずつでも前進できる
ように私達もお互いに努力・協力していきましょう。

「自分を育て みんなで伸びる」

宮園小学校校長 中谷 一志

平成二(一九九〇)年四月に開校した宮園小学校は、創立三〇周年を迎えました。
恙なく三〇年の節目を迎えられましたのは、保護者・地域の皆様の多大なるお力添え
によるものです。まず、これまでの「支援」「協力」に対し衷心より感謝申し上げます。
さて、本校では、宮園の子供たちが生きる未来の姿を見据え、学校教育目標の「自
分を育て みんなで伸びる」のもと、「自立・多様性の尊重・挑戦」の三つを柱として日
々の教育活動を進めています。そのうち「自立」のめざす子ども像としては「自分を理
解し、自ら学び続ける子」を掲げています。

本校の子どもたちが社会で活躍することになる一〇年後・二〇年後…の社会は、人
工知能(AI)に代表される先端技術が更に高度化し、社会生活のあらゆる場面に取
り入れられるなど、世の中の姿が現在とは劇的に変わるだろうと予測されています。
知識や技能をただ再生するだけといった定型的な仕事は人工知能にどんどん代替され
るだろうというのは、ほぼ確実な未来予測だと思われれます。こうした世の中では、誰か
に言われて単に知識を忠実に再生するだけでは不十分です。「知識や技能を活用し、
他者と協働して新たな価値を作り出していくこと」、そしてそのための基盤として「学び
続ける力」が必要となります。自ら常に知識や技能を更新し続けることが必要になる
という言い方もできるかもしれませんが、また、そうした力は今後の地域づくりの大きな
推進力になるとも言われています。

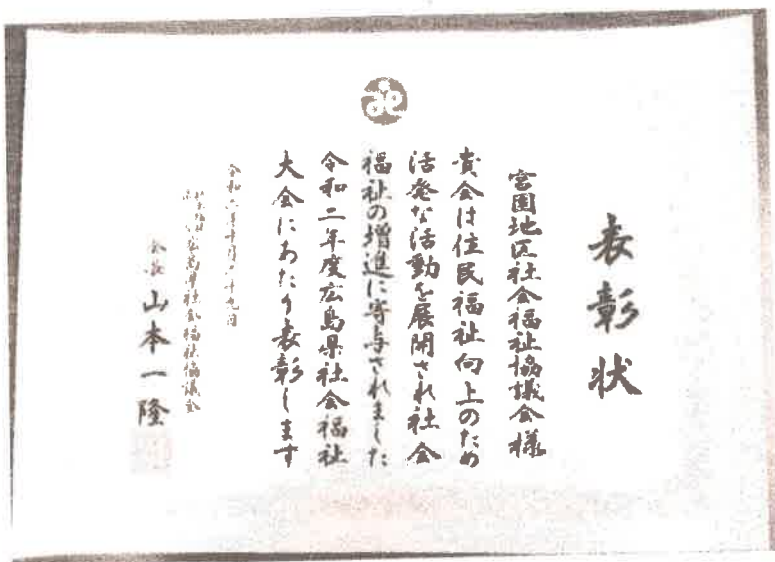
宮園小では、今後も、子どもたちが生きる未来の姿をしっかりと見据え、教職員が一
丸となつて教育活動を進めてまいります。引き続き、本校の教育活動に対する「協力
とご支援をお願い申し上げます。



広島県社会福祉協議会 会長表彰

宮園地区社会福祉協議会

- ・発足 平成8年4月1日
- ・構成 福祉委員（自治会連合会：各丁目から1～3名）
各戸から100円の年会費
協力委員、ボランティア、民生委員、顧問
- ・「ほっとサロン宮園」
開始 平成12年10月28日
毎月第4土曜日 午後1時30分～約2時間
- ・ミニ集い
毎週水曜日 午後1時30分～約2時間
健康体操とギター伴奏で歌を楽しむ。
健康体操は市民センター派遣の講師と、
「健康づくり応援団」の協力を得て
行っている。
- ・広報誌「はーとフル宮園」年4回発行 全戸配布
している。
- ・宮園コミュニティ協議会の一団体として、地域の
行事に積極的に参加・協力している。



赤い羽根共同募金に ご協力よろしくお願いします！

（廿日市市社協のビデオ制作に協力しました）



グラウンド・ゴルフ活動

空たかく芝あおし



皆様こんにちは。私達、みやぞのグラウンド・ゴルフクラブは今年で30周年を迎えました。公民館のクラブとして発足し地域の皆様の憩いの場所となればと思い皆様と和気あいあいと楽しんでいます。

発足当時は皆様若く、60歳前半の方が大半でした。最初は90名近い会員の皆様がおりましたが、30年も経つと年々少なくなって寂しくなりました。今ではお一人の方も居られて「家に居る時は誰とも話さないのここに来ると話ができる」と喜んでおられます。

生涯スポーツとして、グラウンド・ゴルフを通じてより多くの皆様に、楽しんでもらうことが「普及指導員」としての私の役目です。

元気で長生きをするためにも、適度に無理なく自分のペースで運動をすることが大事です。毎週、月・水・金曜日の8時40分から10時30分頃まで宮園公園で練習しています。散歩がてらに是非一度見学にいらしてください。お待ちしております。

GGみやぞの 深田幸子
(宮園上2丁目在住)

※ 深田さんはグラウンド・ゴルフの「普及指導員」として、県内外のあちこちで指導されています。

はいれ!

プレイボール!



プレイの前、
まずはお掃除から



《冬の水分補給》 全国健康保険協会 協会けんぽ HPより

職場でも家庭でも何かとあわただしい師走。唐突ですが、最近水分補給していますか？夏場は熱中症対策などでせつせと水分を補給していたのに、涼しくなってからというもの、あの熱心さはどこに行ってしまったのでしょうか？

人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2～2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化ありません。なのでこの時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏場と変わってはいないのです。

●風邪対策の水分補給

寒くなってきてからというもの、職場で、街中で、風邪を引いている人をよく見かけるようになりました。風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。

●脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ではありますが、水分補給も大いに関わっています。寒くなって汗をかかなくなり、のどの乾きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態となります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

脳卒中、心筋梗塞予防のためにも、冬場も水分補給！です。

●忘年会・新年会に水分補給

この時期、忘年会や新年会など飲酒の機会が多くなります。お酒を飲むと喉が渇くことは多くの方が経験されていると思いますが、アルコールには利尿作用があるため、飲酒が過ぎると体は脱水状態となります。アルコールを飲んだら意識的に水分を補給して、脱水状態を防ぎましょう。また日本酒造組合中央会では、悪酔いをしないとして飲酒の合間に水分を取る「和らぎ水」を勧めています。一年の疲れをお酒で流しても、水分補給をお忘れなく。

《ほほえみ宮園(地域通貨＝地域の中の助け合い)通信 ④》

ほほえみ宮園代表 脇田敏明

今年の秋は例年になく暖かい日が続きましたね。皆様お元気でお過ごしでしょうか。

コロナで地区運動会、夏祭り、敬老会、そして年明けの冬の宮園フェスティバルも中止となりました。残念ですね。

今年も敬老会対象者75歳以上(宮園は700名)にお試しチケット2枚を配布しました。これまでに草ぬき、窓ガラス拭き、電球の取り替えなど20件程度の依頼がありました。すぐには対応することができなくてご迷惑をおかけしました。またほほえみ宮園第3回定例会のお知らせを回覧で回ささせて頂きましたがこちらも遅くなり申し訳ございませんでした。

コロナでサロン等もなく寂しい思いをされている方も多いのではないのでしょうか。散歩等で体を動かしたり、電話等で話をしたり誰かと繋がりましょう。コロナ鬱にならないように身近な人も気を付けてください。

私たち「ほほえみ宮園」では長年住み慣れた自分の町や暮らしを少しでも自分たちの手で守りたい。自分らしい生き方をしながら生き甲斐を持って暮らしたい。そんなぬくもりのある街づくりを目指しています。普段の生活の中でちょっとした困ったことをご近所で助け合える取り組みを行っています。あなたのちょっとした困ったことがありましたらお電話下さい。

『ほほえみ宮園』のお問い合わせ・申し込みは代表・脇田 090-6438-9535 事務局山田 090-7121-4283 まで。

あとがき

冬を迎え一年が終わろうとしています。今年ほんとにもかくにも、コロナに振り回された一年だったように思います。

しかしそんな中、「人との繋がりの大切さを再認識した年でもあったのではないのでしょうか。

もうすぐ迎える新たな年では、大事な人たちと心おきなく、直に集まって楽しいひと時を過ごせる年となりますように。

編集責任者 野坂徹

