

和紙の里 ひおき

発行 令和5年5月25日

日置地区まちづくり協議会

鳥取市青谷町山根218

電話 0857-86-0836

FAX 0857-86-0837

Eメール cc-hioki@it.city.tottori.tottori.jp

題字 棚田 大さん

30号

新年度のご挨拶

会長 房安 薫

令和5年度も2ヶ月を過ぎようとしています。2020年以来3年間、コロナ禍により、多くの行事が中止、又は延期という事になり、地域の皆様には色々ご心配をおかけしたと思いますが、この様な中でも、地域の皆様には、多大なるご協力とご助力をいただきました事、心よりお礼申し上げます。

昨年より、出来る事を最大限の予防対策をしながら、少しずつでも実行出来た事、大変嬉しく思っています。

今年度は、敬老会・納涼祭等も行いたいと計画中です。他の行事につきましても取り組む方向で考えています。新型コロナも感染症法上では第5類に下げられましたが、まだまだ予断を許さない状況と思われます。この様な時こそ、まち協として、より気を引き締めてそれぞれの行事に取り組みたいです。

少しずつでも、コロナ禍前のような地域活動を再開していきたいと思っていますので、今後も皆様のご支援・ご協力をお願いいたします。

今後の予定

- ❖城北交流～こんにゃく芋の植え付け～:5月31日(水) 早牛地内
- ❖城北・日置グラウンド・ゴルフ交流会:6月14日(水) 城北地区へ
- ❖令和5年度日置地区敬老会:6月24日(土) 山紫苑
- ❖夏の環境整備:7月9日(日)<予備日7月16日(日)>
- ❖ひおき納涼祭:7月15日(土) 和紙工房前広場
- ❖合同ラジオ体操:7月22日(土) 日置グラウンド

特産品部会

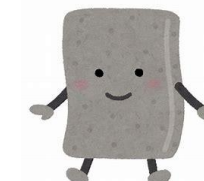
部会長 塩 とみ子

日置地区まちづくり協議会の中で、日置地区に特産品を作ること目標に活動を続けてまいりました。味噌づくり、こんにゃくづくりを中心に地域の活性、コミュニティにつなげていきたいと思っています。

5月31日午前10時より早牛の畑にてこんにゃく芋の植え付けを、城北の皆さんと交流しながら少雨決行で行います。是非こんにゃく畑を見に来てください。

昨年度、地域の皆さんに初めて日置産の芋で作ったこんにゃくを食べていただきましたが、とても評判が良かったです。今年も折りに触れ、美味しいこんにゃくを提供していきたいと思っています。

交流の畑以外にも、地域の皆さんにこんにゃく芋を育てていただくようお願いをしました。すでに植え付けがすまれた方もおられます。秋の収穫がとても楽しみです。さまざまなこんにゃく料理を公民館で作り、美味しく食べながら語りあうのも楽しいかなと思います。



福祉部会

健康増進の活動に力を入れます

部会長 中宇地 節雄

4年ぶりとなる健康づくりウォーキングを3月25日に実施し、50人を超える参加者が山根地区を歩きました。願正寺で住職のお話を聞いたほか、原田墨園之碑、力士・二瀬川勇蔵之塚では地元の方から説明を受け、山根の歴史や文化にふれることができました。

福祉部会は今年度も、住み慣れたこの日置地域で、いつまでも続けていただくため、健康増進を目ざして取り組みをすすめます。

7月22日(土)早朝の日置地区合同ラジオ体操をはじめ、10月中旬の健康づくり講座、来年3月には健康づくりウォーキングの実施を予定しています。

また、日置川沿いのウォーキングコースの休息用イスの点検なども行うことにしています。



お口元気体操

食べる機能

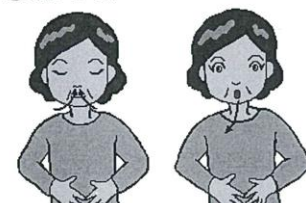
声をはっきりと出す機能

呼吸をする機能

しゃんしゃん体操のお口体操バージョンです。

きなんせ節の曲に合わせてすると良いですが、無くても大丈夫。今回は、前半の④までを紹介します。

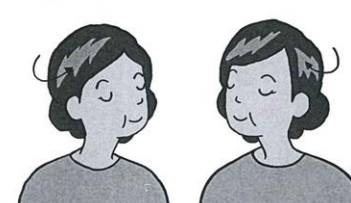
①深呼吸



1・2・3・4

運動) ゆっくり深呼吸を1回
筋肉) 横隔膜など
効果) 副交感神経が働き、
リラックスします。

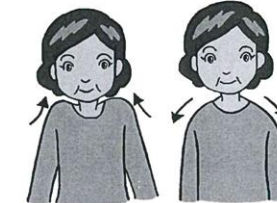
②首振り



1・2 3・4 (正面) 5・6 7・8 (正面)

運動) 左右に首振り
筋肉) 胸鎖乳突筋など
効果) 首やのどの周りの筋
肉をストレッチします。
注意) 首に痛みのない範囲で
行います。

③肩落とし



1・2 3・4
5・6 7・8

運動) 肩をすくめてストン
と落とします(2回)。
筋肉) 僧帽筋、肩甲挙筋など
効果) 肩や首の周りの筋肉
をリラックスさせ、肩こり
を和らげます。

④発声



運動) 「バ・バ・バ・バ」
「カ・カ・カ・カ」と発声
します。
筋肉) 口輪筋、舌筋など
効果) 発音が明瞭になり、
食べ物がかぼれにくくなり
ます。

