

大戸岳

令和2年12月号

(E-mail 161063@tw.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp)

発行日	令和2年12月1日
発行所	大戸公民館
発行人	館長 杉原 卓也
電話	0242-92-2373
FAX	0242-92-3449

世帯数	672世帯
人口	1423人
おとこ	663人
おんな	760人
(令和2年11月1日現在)	
※住民基本台帳の人口です。	

『大戸マルシェ in 芦ノ牧温泉駅』開催

10月31日(土)と11月1日(日)に、大戸まちづくり協議会主催の産地直売所『大戸マルシェ in 芦ノ牧温泉駅』が初めての試みとして会津鉄道芦ノ牧温泉駅前広場で開催されました。

開催にあたり、協議会の産業部会が中心になり大戸町で収穫された新米や野菜などの農産物や果物、加工品のほか、地元の方が作った工芸品を芦ノ牧温泉駅に訪れた観光客や地元の方に販売しました。

開催した2日間は沢山の来場者にあふれ、飲食ブースでは売り切れする品もあり大変好評でした。

後日購入されたお客様から「すごく美味しかった!」とご連絡がありました。



交通安全協会大戸支部に表彰伝達

会津若松地区交通安全協会大戸支部では長年にわたり、交通安全運動の街頭活動、上三寄地区祭礼等のイベントによる交通誘導、危険箇所の看板設置などを実施されておりましたがこの度、この功績が認められ交通安全功労団体として『福島県警察本部長、福島県交通安全協会会長連名表彰』を受賞されました。

この度の受賞、誠にありがとうございます。



大戸町を美しく

11月11日(水)に大戸地区環境美化推進協議会が石村地区から大豆田地区の道路を2手にわかれて清掃活動を行いました。大戸公民館まで集めて回収した後は、芦ノ牧温泉駅前広場の花壇整備を行い花の球根と苗を植えていただきました。来年の春が楽しみです。

会長の佐竹秀雄さんはじめ協議会の皆さん、寒いなか、ありがとうございました。



◇やろっこめろっこ会◇

11月11日(水)のやろっこめろっこ会では『ジェンガ』を行ないました。みなさん『ジェンガ』の遊び方をご存知ですか。この『ジェンガ』(写真左)、ブロックタワーの中から片手でブロックを抜きます。抜き取る時、両手を使ってはいけません。

抜き取ったブロックは、タワーの一番上に置きます。ブロックは一段に3本ずつ載せますがどこから置いても大丈夫です。公民館でプレイしている『ジェンガ』は、色つきのブロックで1つの大きさは一升瓶を入れる箱の形をしています。こちらはブロックを両手を使って抜き取ります。"ハラハラドキドキ"、「ここ、取れそうだよ!」、「こっちは傾いているからやめておこう。」など声を掛け合っています。

最後にタワーを倒してしまった人が負けなのですが、負けの方は、質問に答えなければいけません。「今あなたがハマっているのは?」、「昨夜献立をひとつ教えて。」など楽しい時間をすごしています。

さて、次回のやろっこめろっこ会は12月9日(水)です。内容はクリスマス用の「色紙づくり」を予定しています。参加費は100円です。みんなで作る楽しみを味わいませんか。お待ちしております。

◇介護予防講座◇

11月13日(金)に本市健康増進課職員が講師による『健康講座』が開催されました。

大戸地区の塩分摂取量は会津若松市内でワースト1位でとても心配されています。

小さい頃から高塩分食になれてしまっていてそれが日常的になり高血圧の原因の一つに考えられこれが続くと血管に色々な障害が出てきます。

これらを改善するために一日の塩分摂取量を10g未満を目標に毎日少しずつの減塩が必要です。

次にしっかり食べる『お口づくり』です。皆さん、『パタカラ体操』をご存知でしょうか?。この『パタカラ』をする事によって口や舌の動き等の筋肉を鍛えられるので食事に大切な「噛む・飲み込む」の機能回復や発音が良くなり口が動きやすくなり、唾液の分泌が促進しさらにいびきや、口臭が改善される効果も期待されます。

では、『パタカラ体操』を紹介すると、『パ』の音は口をしっかり閉じて発音します。『タ』は舌を上あごにくっつくよう発音、『カ』はノドの奥を意識して発音する。『ラ』は舌を丸めるという意識をして発音するのですが、最初は一文字一文字意識して発音からはじめ、慣れてきたら「パパパパ…、タタタタ…、カカカカ…、ララララ…」と息継ぎをしながら大きな声で発音しましょう。特に効果的なのが食事前の『パタカラ体操』です。是非お試しください。

最後に毎日の食事です。『たんぱく質』(主に筋肉・内臓・髪や爪・皮膚をつくる栄養素)、『ビタミン類』(身体の栄養素がうまく働くための物質)、『カルシウム』(主に骨や歯をつくる栄養素)を含んだ「朝・昼・晩」の食事をしてますか?。私たちの身体の維持にとっても大事であり、虚弱による筋肉量や筋力・身体機能の低下を防ぐことは結果的に健康寿命を延ばすことになり理想の毎日を送ることができます。バランスのとれた食事をしてください。

次回の12月11日(金)の大戸介護予防講座は認知症サポーター養成講座です。皆様のご参加お待ちしております。

大戸公民館は年末年始

(12月29日(火)～翌年1月3日(日)までの6日間)休館となります。

(貸館受付や図書の貸出・返却もできませんのでご注意ください。)

1月4日(月)より午前9時に開館いたします。

(※市民センター業務は、12月29日(火)～翌年1月3日(日)までお休みします。)

何卒、ご理解とご協力をお願いいたします。

『師走』になりました。今年もいろいろありましたが、「来年こと、良い年にしたい。」と思っているのは、みなさんも同じですね。
 厳しい冬がやってきました。この冬場にも『脱水』があるのをご存知ですか？『脱水』は実は冬でも起こりうる現象なのです。(カクレ脱水症)。「夏は暑いので汗がでるから水分の補給をする」となるのですが、この時期は水分を失っている感覚が少ないため夏に比べて水分の摂取が少なくなる傾向があります。この季節、空気は乾燥し暖房をつけると室内はさらに乾燥します。脱水症は高齢になればなるほど自分では気付にくい特徴もあります。『皮膚がかさつく』、『だ液が減って口の中がねばつく』、『便秘になる』、『脚のすねにむくみが出る』、『以前より肌のハリがなくなった』、『だるさがある』、『めまい・立ちくらみ』などの兆候があれば注意してください。

【脱水症にならないために】

- ・こまめに水分の補給をしましょう。(起床時・入浴前後・寝る前)
- ・室内を加湿しましょう。(湿度は50～60%)
- ・経口補水液を上手に活用しましょう。(体への吸収がはやい)

今年も大戸町のみなさんには何かとご協力をいただきありがとうございます。来年も公民館やサロンで健康講座などを開催しますのでよろしくお祈りいたします。
 それではみなさま、よいお年をお迎えください。

会津若松市若松第3地域包括支援センター TEL 38-3090

◇ 地区のお知らせ ◇

大戸報徳保育園だより

☆ みんなでりんご狩りをしました。

11月18日(水)に大戸報徳保育園の園児がりんご狩りを行いました。

この日は天候にも恵まれ、暖かな日差しのもと、園児たちは元気いっぱいりんごもぎをしました。

自分の顔ほどもある大きなりんごを



小さな手で一生けん命にもいで友だちと見せ合っていました。収穫後は、みんなでおいしくいただきました。園児のみなさん、秋の実りの味は、いかがだったでしょうか？



除雪に関するお問い合わせ

<市道・国県道の除雪対応窓口について>

市道の除雪については道路課にて対応していますが、大雪の場合などは除雪作業に遅れが生じる事があります。

除雪作業で雪が玄関前に寄せられることがあります。市民の皆様のご理解とご協力をいただき、雪片付けのご協力をお願いします。

【市道除雪窓口】

○道路課 電話 39-1267

【国道118号及び県道除雪窓口】

○会津若松建設事務所

管理課 電話 29-5451

公民館からのお知らせ

日頃から大戸公民館をご利用いただきありがとうございます。

公民館も年末になり新年の準備をしているところですが、下足入に『所有者不明の靴』があります。誠に申し訳ありませんが本年12月末までにお持ち帰りください。それまでに『所有者不明の靴』が下足入れに残ってましたら残念ですが処分させていただきます。

誠に勝手なお願いではありますがよろしくお願いいたします。

日	曜	公民館・学校・団体等行事予定	六曜・暦
1	火	レクダンス、小学校(児童会活動)、中学校(歯科個別指導(1年)、授業研究会(2年理科))	友引
2	水	小学校(読み聞かせ、移動図書館)、中学校(歯科個別指導(2年)、生徒会専門委員会)	先負
3	木	大戸まちづくり協議会、大戸スポーツウエルネス吹矢クラブ、小学校(地区子ども会)、中学校(歯科個別指導(3年)、学習コンテスト)	仏滅
4	金	小学校(授業参観、学期末懇談会)	大安
5	土	農林課、体連卓球	赤口
6	日	門田ベアーズ野球スポーツ少年団	先勝
7	月	小学校(全校朝会)、中学校(授業研究会1.3年)	友引
8	火	高齢福祉課、大戸地区民生児童委員協議会、レクダンス	先負
9	水	やろっこめろっこ会、小学校(生産者招待給食)	仏滅
10	木	生きがい講座、大戸スポーツウエルネス吹矢クラブ、中学校(学習コンテスト)	大安
11	金	介護予防講座、大戸町区長会、中学校(第2学期保護者会)	赤口
12	土	体連卓球、地域づくり課	先勝
13	日	門田ベアーズ野球スポーツ少年団	友引
14	月	小学校(全校朝会)	先負
15	火	レクダンス	大安
16	水		赤口
17	木	高齢福祉課、大戸スポーツウエルネス吹矢クラブ、中学校(授業研究会(1.3年)、学習コンテスト)	先勝
18	金		友引
19	土	体連卓球、チームあかべえ	先負
20	日	門田ベアーズ野球スポーツ少年団、チームあかべえ	仏滅
21	月	小学校(全校朝会)	大安
22	火	大戸地区民生児童委員協議会、レクダンス	赤口
23	水	小学校・中学校(第2学期終業式)	先勝
24	木	大戸スポーツウエルネス吹矢クラブ	友引
25	金	生け花クラブ	先負
26	土	体連卓球	仏滅
27	日	門田ベアーズ野球スポーツ少年団	大安
28	月	仕事納め	赤口
29	火	休館	先勝
30	水	休館	友引
31	木	大晦日、休館	先負

※この予定は11月22日現在です。変更等の場合がありますので、各団体にお問い合わせ願います。太字は、公民館主催事業です。

大戸公民館利用の予約について

2月分の予約は12月4日(金)から受付となりますので、日程をご確認いただき予約申込みをお願いいたします。
 なお、利用許可書を窓口にて忘れずにお受取ください。

会津若松市大戸公民館ホームページ

<https://www.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp/docs/2007081001115/>