

社協

なかやま

第 148 号

2020 (令和2年) 年7月1日

発行 : 中山地区社会福祉協議会

広島市東区中山南1-5-39

TEL/FAX : 082-280-1791

E-mail nakayama_syakyo@ybb.ne.jp

発行部数 2800部 年4回発行

大切な仲間と集うために 今、できることを

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、厳しい自粛期間を経て、新しい生活様式がスタートし、止まっていた時間が徐々に活気を戻しつつあります。

しかし、ウイルスはなくなったわけではなく、インフルエンザやノロウイルスと同様に、私たちの身近に存在しています。感染された方々の状況を様々なメディアを通して知り、自粛によるストレスも体験しているからこそ、予防策は欠かせません。スーパーや様々な場所で、生活を守るための対策が取られていますが、最後は自分自身です。「感染者がいらないから」「感染していないから」と油断せず、仲間と集い、家族の笑顔が見られる、当たり前前の生活が過ごせるよう、正しい知識と一人ひとりの心掛けを大切にしましょう。

きみがうちに来てくれたから
ちゃんと手をあらってくれたから
家族をおもってくれたから
友だちと支え合ってくれたから
やさしい気持ちでいてくれたから
元気でがっこうにきてくれたから
大丈夫
みらいは元気だよ



(中山小学校ホームページより)

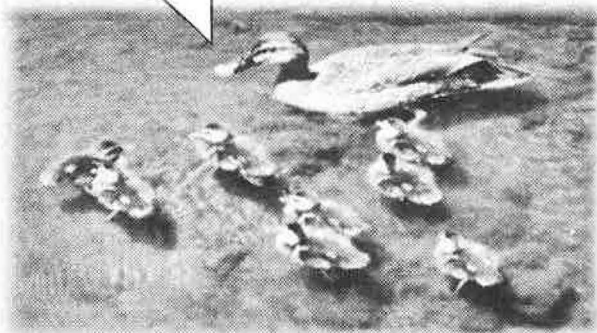
休校明け、学校が再開された6月1日(月)にある教室に書かれたメッセージです。

いつまで続くか分からず、不安とストレスが溜まる自粛生活でしたが、友人とのメールに励まされ、お互いを思いやる気持ちと、生活の中にある沢山の感謝に気付くことができました。

この経験を活かし日々の生活を当たり前と流さず「ありがとう」の気持ちを大切にしたいと思います。

(連町 古谷 結美)

守ろう！ 新しい生活様式



令和2年度広報委員 (順不同)

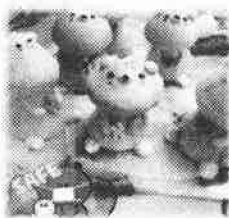
松浦 薫 (連 町)	木下 佐和子 (喜楽会)
西野 忍 (連 町)	新見 寿美子 (女性会)
古谷 結美 (連 町)	大屋 美代子 (女性会)
横尾 富子 (体 協)	中川 昭一郎 (青少協)
上杉 薫梨 (子ども会)	西原 俊一 (民児協)
日野 純子 (PTA)	奥田 勝治 (公衛協)

本年度もよろしくお願いいたします。

広報委員一同

趣味を満喫

- ・断捨離で見つけた端切れを使って、数年ぶりのパッチワーク作成。
- ・ミシンに苦戦しながら、孫のためにマスク作りを頑張りました。
- ・料理番組を参考に、簡単で美味しそうな料理に挑戦しました。
- ・子ども達とお団子を作るなどの手作りおやつを楽しみました。
- ・カラオケアプリを使って「パプリカ」を何度も熱唱。
- ・家庭菜園で野菜作りを始め、収穫が楽しみです。
- ・草刈りをし、花の苗を植え、花壇が華やかになりました。



おうち時間を楽しもう

体調管理もしっかり

- ・坂道ダッシュで体のなまりを解消。
- ・息子と一緒に自転車の練習。
- ・自転車で毎日お墓参り。
- ・テレビ放送に合わせて体操。
- ・子どもと一緒にストレッチ。



オンライン活用

- ・空手稽古がオンラインで始まり、家族で練習風景を見ることができました。
- ・野球のコーチから基礎練習の動画を紹介され、室内での体力作りをしました。
- ・オンライン講座へ申し込み、勉強しました。
- ・テレワークが導入され、慣れない仕事に苦労しました。



創意工夫

- ・段ボールや新聞紙を使って、おもちゃを工作。
- ・庭にテントを張って、アウトドア体験。
- ・庭に堀やトンネルを作った。
- ・断捨離したものをメルカリで販売。



工作教室

おうち



当初はインフルエンザ程度と思ったものが、有名芸能人の死去を伝えるニュースで一変、とても恐ろしい病気だと改めて実感しました。

感染防止のマスクは高騰化し、学校は休校、職場での働き方も変わり、慣れない環境にストレスの溜まる状況が数か月あまり。そんなストレスを解消するため「不要なものは破棄しよう作戦」を実施。きれいに片付けました。人から「やっではダメ」「出かけてはダメ」「マスクを下さい」と規制される生活が続いた中で「自分の意思で行動できる自由とはこんなにありがたいものだ」と気づきました。

行事等次々と中止になり、身体を思いっきり動かす事がまだ厳しい状況ですが、子ども達の元気な声が聞こえ、ランドセルを背負って登校する姿を見て、「なんて幸せなんだろう。」と呟いてる自分がいます。

(中山体協 横尾 富子)

日本経済新聞・サンケイ新聞
デイリースポーツ・サンケイスポーツ
九州スポーツ・SELECT(セレクト)

中国新聞

中山販売所 中山西2丁目6-7
☎280-4946

● 内科

訪問診療 13:00~15:00

小島クリニック

フォレオ広島東店
☎289-0364



株式会社 **スギコー** 広島

荷役搬送機器 販売・修理
バッテリーリフト、牽引車、ハンドリフト、
テーブルリフター、電動運搬台車、バッテリー
東区中山中町13-2
TEL(082)289-1768
FAX(082)289-4933

熱中症にご注意を！

夏本番に向け、気温はどんどん上昇していきます。感染症対策も含めた熱中症予防行動のポイントを確認して、元気に夏を過ごしましょう。

「自分は大丈夫」と過信せず、こまめな水分補給や運動不足解消など、できる対策を心掛けましょう。



①暑さを避けましょう

エアコンを利用するなど部屋の温度を調整しましょう。感染症予防のため、一時間に10分程度の換気を行い、エアコンの温度設定もこまめに調整しましょう。



③水分補給しましょう

マスクの中に湿気が溜まるので、のどの渇きに気づきにくくなります。意識して、こまめな水分補給を行いましょう。

④健康チェックをしよう

日頃から体温測定を行い、体調が悪いと感じた時は、無理をせず休息をとしましょう。



②適宜にマスクをはずしましょう

気温や湿度の高い中でのマスク着用は要注意。屋外で人との距離を十分に確保できる場合であれば、マスクをはずしてもかまいません。

しかし、マスクをはずせば感染症のリスクは上がります。外出後、活動後はいつも以上の手洗い、うがいを心掛けましょう。



⑤体力作りをしよう

運動不足から、身体の代謝機能も低下し、疲れやすくなります。早朝のラジオ体操や夕方の散歩など、無理のない範囲で1日30分程身体を動かし、暑さに備えましょう。

「中山町民盆踊り大会」「中山町民体育祭」について

本年度は中止いたします。

中山に住む皆様が和気あいあいと会話を交わし、交流を深める場として本年も開催を予定しておりました「中山町民盆踊り大会」と「中山町民体育祭」ですが、新型コロナウイルス拡散防止に伴い、マスク着用による熱中症や3密を避けるようにと行政からの指導もあり、苦渋の選択をせざるを得なくなりました。

この苦しい状況を乗り越えた先に、笑顔の集う地域行事が盛大に開催されることを切に願っております。

(中山社会福祉協議会 会長 松浦 薫)

かかりつけ薬局 お薬相談受け付けます

本 ホーム薬局 中山店

東区中山東二丁目2番1-1号
TEL (082) 516-7110
FAX (082) 516-7120

LPガスのご用命は

吉田物産株式会社

〒732-0024 広島市東区中山南1丁目9-13
Tel: 082-289-2089 (代)
Fax: 082-280-0037



お年寄りの在宅生活を
支えます。

特定非営利活動法人

お年寄りの家ことぶき

デイサービス 中山東 1-4-28 Tel: 280-0514
ショートステイ 中山東 1-5-37-5 Tel: 508-6675
葬儀サービス 中山東 1-5-37-5 Tel: 508-6675

令和2年度中山地区社会福祉協議会役員名簿

会長	松浦 薫	中山地区連合町内会会長
副会長	安藤 清治郎	中山学区老人クラブ連合会会長(喜楽会)
副会長	大屋 美代子	中山女性会会長
副会長	池本 眞二	中山地区連合町内会副会長兼会計
副会長	中西 敏雄	中山地区連合町内会副会長兼会計
常任理事	西野 忍	中山地区連合町内会事務局長
常任理事	柿木 明雄	中山地区連合町内会事務局次長
常任理事	岩崎 由美子	中山地区連合町内会事務局次長
常任理事	古谷 結美	中山地区連合町内会書記
常任理事	林 健治	中山学区体育協会会長
常任理事	尾崎 尚美	中山地区民生委員児童委員協議会会長
常任理事	畑石 顕司	中山地区青少年健全育成連絡協議会会長
常任理事	古谷 結美	中山学区子ども会連合会会長
常任理事	奥田 勝治	中山学区公衆衛生推進協議会会長
常任理事	岩崎 由美子	地域福祉推進委員
理事	宮根 誠	上組町内会会長
理事	吉川 豊二	中組町内会会長
理事	岡西 健	下組町内会会長
理事	西尾 良子	落久保町内会会長
理事	時津 高志	ハウスパーンフリート町内会会長
理事	岡田 憲治	北平原町内会会長
理事	三宅 繁幸	西平原町内会会長
理事	八幡 節和	ライブヒルズ未来町内会会長
理事	貞苅 豊	成城台町内会会長
理事	森岡 昭弘	ペルル中山南三番館町内会会長
理事	近藤 良夫	エメラルド中山町内会会長
理事	奈波 和明	旭ヶ丘町内会会長
理事	江坂 則之	大内越町内会会長
理事	伊藤 登	寄田町内会会長
理事	尾崎 節男	中山東町内会会長
理事	古谷 雅男	大東A町内会会長
理事	古谷 信司	大東B町内会会長
理事	有原 義成	東二丁目町内会会長
理事	藤本 尚史	グレイス中山町内会
理事	前場 豊	鏡が丘町内会会長
理事	田中 健太郎	サンヒルズ中山町内会会長
理事	松浦 薫	中山地区自主防災連合会会長
理事	長屋 光政	中山地区地域安全推進員協議会会長
理事	大濱 剛	東消防団中山分団
理事	高野 義生	中山学区献血推進協力会会長
理事	長見 亮治	中山小学校PTA会長
理事	尾崎 宏幸	中山地区交通安全運動推進隊協議会会長
理事	小坂 典子	中山地区更生保護女性会会長
理事	門前 光則	中山地区保護司会会長
理事	森吉 照美	中山地区母子寡婦福祉会会長
理事	金山 佳代子	広島市立中山小学校校長
理事	三宅 繁幸	中山郷土芸能保存会会長
理事	坂本 敏彦	中山おやじの会会長

(順不同・敬称略)

主な行事予定

7月5日(日) 中山社協理事会会議
 12日(日) 公衛協・中山川清掃
 8月5日(水) 連合町内会会議
 9日(日) 愛の献血
 21日(金) あいさつ運動
 29日(土) 中山社協常任理事会
 9月5日(土) 中山社協理事会会議

第一土曜日 おやじの会・夜間見守り
 第二・第四金曜日 訪問配食(8月はお休み)
 第二日曜日 喜楽会・町内一斉清掃
 第二木曜日 まちづくり実行委員会

**新型コロナウイルス感染防止のため
 予定変更の可能性がございます。
 詳しくは主催団体にお問い合わせください。**

愛の便り募金に ご協力を

7月は「社会を明るくする運動」月間です。すべての国民が、犯罪や非行の防止や罪を犯した人たちの更生についての理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない地域社会を築くための全国的な運動です。

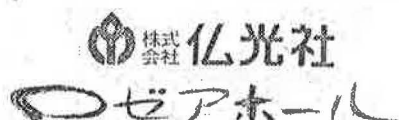
中山地区更生保護女性会では、この活動を支援するため、町内の皆様にご協力をいただきたく募金封筒を、会員が気持ちを込めて、1枚1枚丁寧に作りました。

ぜひご協力をお願い申し上げます。

(更女会 小坂 典子)



二輪の全メーカー新車販売・中古車販売メンテナンス
 東区中山南1丁目7-8
 Tel 209-7667



〒732-0024
 広島市東区中山南一丁目17-12
 TEL 082-280-2000
 FAX 082-289-3000

ののやま眼科

休診日 木・土 午後 日曜・祝祭日
 診療 9:00~13:00 14:30~17:30
 火曜 9:00~12:00 午後手術
 中山西2丁目4-6
 電話:082-562-2668