

すすま

第76号

平成16年2月/日

須々万地区

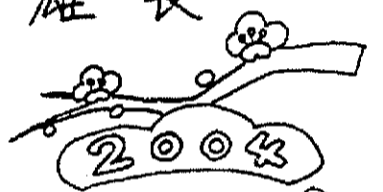
人口 5,402人

世帯数 1,932世帯

平成15年/2月末 現在



須々万地区
まちづくり推進協議会 会長
小田 敏雄



皆様には健やかに新年をお迎えのことと
心からお慶び申し上げます。

昨年、二市二町の合併により周南市が
誕生し、一歩をふみ出しました。国は深刻
な不況の中で財政危機になり、少子高齢化も
ますます進み大変な時代に入ります。

そのために全国的に市町村合併が進められ
るのです。地方分権が更に推進されること
と思います。これからの時代は、官に頼るのでは
なく、地方の自治体と住民が動かなければ
舞台は進みません。住民と自治体が主役
になり、それぞれ役割分担をして、自分達の
住む地域は自分達で知恵を出し汗を流し
ながら、まちづくりを進めて行くことが
住みよい地域になると思います。

今日まで「まちづくり推進協議会」を中心に
住民の皆様のご参加とご協力を頂き、住みよい
まちづくりを進めて参りました。これからも皆様
とともに協議を重ねながら須々万の将来の
まちづくりプランをつくり、仲良く助け合っ
て周南一の須々万地区をつくりましょう。ご協力を
よろしくお願い申し上げます。

1月11日(日)

新春たこあげ大会&どんど焼き

〈主催〉須々万子ども会連合会

天気にもまれ絶好の新春たこ
あげ大会とどんど焼きにな
りました。

手作りのたこを手にした家族連れ
や子ども達が元気いはい走り
回り、空高くたこをおよがせま
した。

どんど焼きは、やぐらの中を子ども
達がくぐり抜けたあと、6年生が
点火しみんなで無病息災を
願いました。

〈後援〉須々万ようすの会



- 特別賞 ●
村木 千夏 (幼児)
- 高揚賞 ●
1 大石 伽奈子 (1年)
2 堀川 明恵 (1年)
3 有馬 文尊 (幼児)
- ア行ア賞 ●
1 有馬 良一 (6年)
2 阪本 まどか (3年)
3 河村 幸治 (5年)



福祉の心を育てる運動

『リタブを集めて友愛園に 車椅子を贈ろう!』

今回、中須中学校生徒会より
御協力いただきました。



中須中生徒会から内山周一地域福祉部会長へ贈呈

1月13日 中須中学校生徒会から
福祉施設の皆さんのお役に立てると皆さんの
リタブをいただきました。

お願い

自治会等がリタブをお持ちの方は
2月10日までに公民館へ御持参
下さい

《まちづくり地域福祉部会》



健康情報

周南市健康増進課
迫山保健師さんに聞きました

みんな健康づくり No.4 ~歯について~
健康とくやま21(徳山地区健康づくり計画)

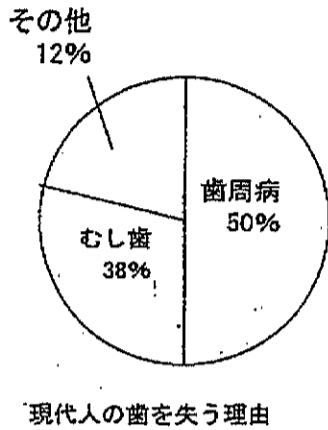
自分の歯でいきいき快適な生活を

歯周病は生活習慣病

- ・歯みがきの習慣をはじめとする日常生活のスタイルで症状の程度や治療後の経過に大きく影響されます。
- ・食生活の面では砂糖や脂肪のとりすぎ、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが不足しがちな人に多く、朝食を抜いて外食が多い人も歯周病にかかりやすい傾向にあります。
- ・たばこは、血液循環全般に悪影響を及ぼしますので、喫煙者の人は注意が必要です。

失ってしまう前に虫歯・歯周病を予防する習慣をつけよう

・虫歯と歯周病の原因となるのは、歯垢です。歯垢を取り除かないまましていると歯石になり、細菌のすみかとなります。ですから、歯垢と歯石をいかに取り除くかが、歯と歯ぐきを守るポイントになります。



エプロン

きれいな歯でハハ

- 手鏡で確認しながら歯みがきをする
- 外出する時は手鏡と歯ブラシを持っていく
- 正しい歯みがきの方法を教えてもらう
- 職場で歯みがきタイムをつくる
- 歯科健診を受ける
- 歯に自信があっても歯科健診を受ける(特に40歳を過ぎたら定期的)
- 歯が悪くなったらすぐに歯科に行く

♡健康相談日 —会場 須万公民館—

2月5日(木) 13:30~15:00

3月4日(木) "

お気軽にご利用ください

編集後記

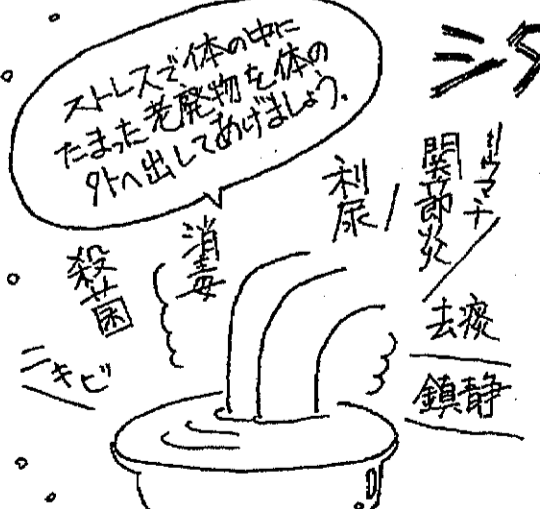
アロマセラピーの基礎知識

12月に行われたアロマセラピー教室に参加してきました。香りだけでなく奥が深く、短時間ではまだまだ勉強不足……そこでアロマコーディネーター 福原みほさんにこの季節オススメなものを説明していただきました。

シダーウッドの足浴 —アロマセラピーで冷え対策—

- ①洗面器に少し熱めのお湯をくるぶしがつかないくらいはり、精油を2滴たらし足でかきませつけます。
- ②5~10分位つけるとおくと体があたたまってきます。ぬるくなったらお湯を足してもOK!

シダーウッドの精油はヒキ科で主に木部より抽出したものです。香りはウチドリな感じで北アメリカ、モロッコなどで栽培されています。呼吸器では去痰作用、神経ではリウマチ、関節炎、腎臓強化作用、殺菌作用があるので脂性肌やニキビにも効果的です。心へは鎮静緩和させる作用があります。シダーウッドの香りが苦手な人はフランキンセンスやサイプレスとブレンドしたりするとよいでしょう。精油は原液では使いません。必ずキャリアオイル、ミネラルウォーターなどでうすめて使います。精油は薬ではありません。あくまで自然治癒力を高める目的で使用しましょう。



アロマにはいろんな効果がありますがまずは自分の好きな香りを見つけることから始めると良いと事です。ちなみに私はシダーウッドが大好きです。 by ㊦

いかがですか? 香りに囲まれて元気に過ごしましょうね

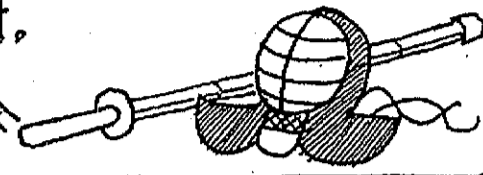
建国記念の日奉祝 第32回周北武道大会

(剣道・柔道)

- 日時: 平成16年2月11日(祝) 9時~
- 会場: 徳山北高等学校

旧都濃町時代より開催の青少年の健全育成及び武道奨励のために実施する伝統の大会です。ご声援よろしくお願い致します。

(主催) 周北武道振興会



農村環境改善センター パート職員募集

—受付及び館内清掃管理事務—

- 勤務日数: 月17日以内
- 時間: 9時~17時 * 17時~22時(二交替)
- 休日: 日曜日・祭日
- 年齢: 65才まで
- ※6月1日から7月1日から勤務の2名募集
- 申し込み: 平成16年3月31日までに履歴書を周南市役所農政課(22-8361)又は須万支所(88-0001)へ提出

公民館情報

男性クッキング教室 —気軽にできるおいしいお鍋編—

- 日時: 2月19日(木) 9:30~13:00
- 場所: すすま公民館調理室
- 対象: 男性
- 持参物: エプロン・ふきん・材料代500円・米1合
- 指導: 食生活改善推進委員
- 申し込み: すすま公民館(88-0001)

