

楽しい情報
満載!

KanoGomi

明るく元気な鹿野をつくる情報誌

みんなで創る
情報誌

vol.37

かのこみ



ムラサキフジバカマ 撮影：寺戸 光政

ご挨拶



会長 森弘 茂生

令和2年度、鹿野地区コミュニティ「明るく元気な鹿野をつくる会」の役員改選におきまして会長となりました、森弘茂生です。

私は、集落支援員として平成29年から3年かけて、鹿野地区夢プランを策定することに携わりました。策定委員の皆さまによって夢プランが出来上がり、この計画を進めるためお手伝いを考えたところです。鹿野地区夢プランは“ぶちええねまるごとかの～（可能）づくり”をスローガンとして、美しい鹿野、住みよい鹿野が持続するよう地域のみみなでまちづくりを進めようとするものです。

今年度の初めから、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため行事の開催が難しくなっていますが、出来る事から取り組んでいきたいと思います。持続可能なまちづくりのためには地域の皆さまの“力”が必要です。地域の皆さまにもまちづくりに参加して力を発揮していただきたいと思います。

役員一同、夢プランの実現に向け取り組んでいきますので、今後ともご協力をお願いします。

夢プランやイベントの情報
生活に役立つ情報などを発信します!

PCでもスマホでもご覧いただけます。

KanoGomi 公式サイト
<https://kanocomi.com>

OPEN!



けんこう 通信

新型コロナウイルス感染症を予防しよう ～かからない・うつさないためのルール～

新型コロナウイルス感染予防のためには、一人ひとりが「新しい生活様式」へ移行することを心がけ、具体的な実践例を、日常生活に取り入れることが大切です。

感染防止のための3つの基本

- ① 身体的距離の確保
 - 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m) 空ける。
- ② マスクの着用
 - 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- ③ 手洗い
 - 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
 - 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。(手指消毒薬の使用も可)

手洗いの5つのタイミング



※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。【参考：厚生労働省】

健康づくり推進課 保健師

明るく元気な鹿野をつくる会 役員名簿 (R2.R3)

会長	森弘 茂生	夢プランリーダー	鹿紫雲 隆
副会長	倉増 主計	夢プランリーダー	藤本 真樹
	塚田 竜二	夢プランリーダー	藤井 真美恵
広報部	高光 修司	事務局長	倉増 佐和枝
健康福祉部	石川 光生	監事	数井 由紀
生活安全部	一原 英樹		岡崎 麻衣
教育文化部	片山 研治		
産業振興部	岸田 安義		

編集後記

今年は例年の夏とは違いコロナ禍のなか、旅行に行きたくても行けない自粛生活になりました。幸いなことに鹿野から罹病者は出ていませんが、いつ我が身に降りかかるかも・・・。いつでも予防が大切です。毎日の生活の中で、マスク・手洗い・ソーシャルディスタンスを守り、自分の身は自分で守りましょう。

広報部長：高光修司

【情報提供先】 明るく元気な鹿野をつくる会事務局
(コアプラザかの) : 0834-68-2094
鹿野総合支所地域政策課 : 0834-68-2331

コラム 楽しく 学ぶには

第16回 記憶力を高めよう

「暗記ができません!!」という悩み(というか保護者の叫び)に出会うことがあります。よく聞いてみると、「勉強はけっこうがんばってる、問題も解いている、でも英単語や社会や理科の暗記ができません」という内容です。暗記力というのは筋力に似ています。みなさんは毎日箸を上げ下げして食事をしていますが、それで腕が筋肉もりもりになるのでしょうか? そんなことはありませんね。それは、筋肉に負荷がほとんどかかっていないからです。単語を見ながら書く、年表や理科の用語を見ながら写す、というのは脳の記憶野にほとんど負荷のかからない、箸の上げ下げのようなものです。きついですが負荷をかけなければなりません。「壘田永年私財法」という用語を覚えようとおもったら、まず声に出して読む→声に出しながら書く→見ないで声に出してみる→見ないで声に出しながら書く→見ないで声に出さず書く、これくらいのプロセスが必要になります。10分くらいすると忘れるのもう一回、そして1時間後にもう一回、次の日にもう一回、三日後にもう一回…とやっていけば記憶の中に入ってきます。これくらいいやらないと覚えられないということなのです。受験生はアスリートになったと思って、毎日のトレーニングに励んでみてください。単純な暗記ではなくて、楽しく覚える方法も、もちろんあります。今回はその方法について書きたいと思えます。



文責：藤井 隼介

ちょっとのぞいてみてごらん

地域の方のご厚意によりライオン岩の案内看板の横に望遠鏡がお目見えしました。のぞいてみると観音様が鎮座されているのをはっきりと見ることが出来ます。本体を動かさないように気を付けながらちょっとのぞいてみてごらん!!



☆耳より情報☆
ここから見る豊鹿里パークの向こうに沈む夕日は絶景ですよ!



かのコミ 夢プラン 始動!

可能

ぶちええね! まるごとかの~づくり

オンライン講演会開催 ~にこここ助け合い~

さる7月18日(土)、『新型コロナウイルスと熱中症予防について』と題してコミュニティでは初の試みとなるオンラインでの講演会を開催しました。

自宅に居ながら講演会に参加できる、コロナ禍の今だからこそ、これからの講演会の形です。

参加者のほとんどが Zoom アプリのダウンロードの仕方から学習し、当日も講演の開始ギリギリまで調整していましたが、終わってみると『おもしろかった』『また参加したい』という感想をたくさんいただきました。この貴重な経験の機会をつくってくださった原田昌範先生に感謝申し上げ、今後も地域医療とまちづくりを地域のみなさんと共にすすめていきたいと強く感じています。



診療所から
オンライン講義中!
原田昌範先生



受講者から観た
画面はこんな
感じです!



自宅事務所から
参加中!



こちらも
診療所から
参加中!

ふらっと食堂

ふらっと食堂は、7月に豚丼。8月に冷やしうどんのテイクアウトを行ないました。コロナ禍のなか、地域の皆さまの日常のちょっとしたお手伝いになると嬉しいです。次回も、感染対策をとりながらお待ちしておりますので、楽しみにしてください。



ご挨拶

2年前に地区の実態調査。昨年は夢プランの構想。そして今年から、本格的に動き出した夢プランですがみなさんのご協力のもと順調に進んでおります。コロナの影響で例年通りとはいきませんが、夢プランと掲げるからには『時代に乗れ』将来を見据えた地域づくりをみなさんと一緒にしていきたいと思っています。今後ともよろしくお願いいたします。

夢プランキャプテン 塚田 竜二

学校周辺に芝桜を植栽

6月16日(火)は中学生と、8月10日(祝)には地域の女性活動団体と中学校法面に植えた芝桜の草引きを行ないました。

今年は梅雨の長雨と、猛暑のおかげ?で、雑草の生育が良すぎて草引きも大変ですが、来年春にはまた私たちの目を楽しませてくれることと思います。



【潮音洞取水口】看板設置

去る、7月8日(水)中学生ボランティアと協力して【潮音洞取水口】という看板を、清流通り北側に設置しました。

取材陣の前で、住職からの突然の無茶ぶりで“潮音洞物語”を歌わされた生徒たち。姿勢を正して歌う姿に「なんて純粋なんだ」と感激しました。



草刈り応援隊募集中!



ここから入っていくと、夢と冒険のアドベンチャーワールド!!と、言えるようになるように草刈りから始めています。“草刈り応援隊”に参加してくださる方、連絡をお待ちしています。