

楽しい情報
満載!

KanoGomi
明るく元気な鹿野をつくる情報誌
vol.38

みんなで創る
情報誌

かのこみ



福寿草 撮影:高光 修司



謹賀新年

皆様健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
また、鹿野地域においてもこの1年が良い年となりますようお願いしています。

昨年は、新型コロナウイルスにより思いもよらなかった生活様式の変化を求められ、鹿野地区コミュニティ「明るく元気な鹿野をつくる会」も感染拡大防止のため行事を自粛することとなり、地域の賑わいも寂しく感じたところです。

今年は、新型コロナウイルスの早い終息を願いながら、「明るく元気な鹿野をつくる会」で行なう事業につきましては、地域を元気にし、持続可能な地域にするため感染防止には注意をはらい、出来ることから取り組んでいきたいと思っておりますので、ご参加・ご協力をよろしくお願い致します。



明るく元気な鹿野をつくる会
会長 森弘 茂生

▲▼ 鹿野高齢者生産活動センターの皆さんが手作りされている見事な「しめ縄飾り」です。平均年齢 75 歳の元気な皆さんが毎年約 7,000 本を製作されています。



夢プランやイベントの情報、生活に役立つ情報など、皆さんに利用してもらえるホームページを目指して

ぼちぼち更新中!
ぜひアクセスして下さい!

KanoGomi 公式サイト
<https://kanocomi.com>

PCでもスマホでも
ご覧いただけます▶



けんこう 通信

気を付けている「つもり」見直し、減塩を!
~かからない・うつさないためのルール~

鹿野地区は、特定健診結果の中で、特に「血圧」の有所見者が多く、約2人に1人が高血圧の状態にあります。また、「血圧」と「血糖」や「脂質」との複合的な要因をもつ人が多い傾向にあります。日本人は1日の食塩摂取量の約7割を調味料からとっています。調味料からとる1日の食塩摂取量は「しょうゆから1.7g、みそから1.2g、塩から1.2g」と言われています。食塩1gは3本指でひとつまみ分ほど。まずは、1食1gの減塩を目標に、普段の食生活をふり返り、自分自身の食事のクセを見直してみましょう。

食塩のとり過ぎになりやすい食習慣

❖チェック項目が多いほど、食塩のとり過ぎになっています!

- 何にでも、塩、しょうゆ、ソースをかける
- 薄味の料理は物足りない
- 野菜や果物はあまり食べない
- インスタント食品をよく食べる
- ハムやかまぼこなどの加工品をよく食べる
- ごはんに漬物は欠かせない
- 麺類のスープは半分以上飲む
- みそ汁を1日2杯以上飲む
- 干物をよく食べる
- 市販の惣菜をよく食べる

あなたの
食生活を
Check!

2020年より食塩摂取目標量が 新しくなりました!

❖今までよりも1日 0.5g ずつ少なく設定されています。

- 【成人男性】1日7.5g未満
- 【成人女性】1日6.5g未満
- 【高血圧の人】1日6.0g未満 (今まで同様)

健康づくり推進課 保健師

編集後記

コロナ禍の中、皆さんお元気でお過ごしでしょうか。いろいろな楽しいイベントが中止され、閉塞感が漂っているところですが、かのこみでは地域のみなさんに鹿野の情報を出来るだけたくさん、そして忠実にお伝えしたいと考えています。

愛され、読み続けてもらえるコミュニティ情報誌を更に目指していきたいと思っています。

基本的な感染対策を行ない“コロナに負けるな!!”
—編集スタッフ一同—

【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17回 楽しく記憶する

今回は暗記のプロセスを説明しました。ひたすら単純に暗記するだけでなく、楽しく覚える方法はないのでしょうか?一つは、歌にして覚える方法です。私も、鹿野中時代に英語の先生が教えてくださいました「月名・曜日・人称代名詞」の歌を今でも覚えています。I, my, me, mine ~♪という歌です。今ではYouTube などでもたくさん暗記できる歌が紹介されていますので、探してみてください。もう一つは、語呂合わせです。今ではあまり見かけなくなりましたが、歴史の年表や古文の活用を語呂合わせで覚える本もあります。「794年・鳴くよウグイス平安京」みたいなやり方です。歌にしても、語呂合わせにしても、なじみのない情報を、身近な情報に置き換えたり結び付けたりして覚える方法です。これを使ったもっと強力な方法として「場所に置き換えて覚える」という記憶法があります。よく知っていて思い浮かべられる場所、例えば自分の家を思い浮かべて、そこに覚えたい物をどんどん想像の中で置いていく方法です。なるべく突飛で変わった置き方をする、脳が覚えやすくなります。このように暗記する内容だけではなく、暗記の方法や脳の使い方を身に着けることが大切です。そうすれば、卒業してからもずっと使える強力なツールを手に入れることができます。



文責: 藤井 隼介

健康ウォーキング ~鹿野八十八カ所史跡めぐり~

鹿野アクティブシニアクラブ(輝きクラブ鹿野支部)は、「人生の最期まで自分の足で立って歩きトイレに行く」を目標に健康づくりにチャレンジしています。

今回、周南市大潮田舎の店から彼岸花の咲く大潮片山「潮の明神様」まで約2.5kをインストラクター福原幸子さん指導の元ノルディックウォーキング体験しました。

スタートの前、ストレッチ、ポールウォーキングの基本を習いいざ出発!!

途中、鹿野八十八か所お大師様や六地藏様の真っ赤なエプロンをかけ替えてコロナもビックリするくらいにぎやかに歩きました。

鹿野にこんなにきれいな彼岸花の見所があるなんて(@_@)驚きです。

秋晴れの天候に恵まれ、夢プランプロジェクトが進める健康づくりを実践できました。



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

コロナ禍の中での鹿野文化祭開催

三密を避けて開催した今年の鹿野文化祭。コロナ禍の中でどのようにしたら開催できるか協議をかさねての実施となりました。

11月1日にオープニングセレモニーとして、実技は3団体の発表。作品の展示期間は1ヶ月とし、ゆっくり見ていただけるように設定。ふるさとまつりと同時開催のにぎやかさとまではいきませんでした。アットホームな雰囲気での文化祭となりました。

期間中に開催した体験講座も好評で、今後に繋げていきたいと思えます。



展示作品



鹿野せせらぎ会
角登美子さん



周南フィルハーモニー管弦楽団



鹿野中学校吹奏楽部と
OBのみなさん



ふれあい・防災運動会

10月28日(水)ふれあい広場において、令和2年度鹿野地区ふれあい運動会、第13回鹿野地区防災運動会が、コロナ対策ガイドラインに沿って9時45分より開催されました。

競技内容もソーシャルディスタンスに気を付け、慣れないものの和気あいあいと楽しい時間を過ごしました。

特に、こども園の皆さんの演技には、ちゃんと演技ができるか我が孫を見る真剣な眼差しになっていました。

後半は、役立つ防災知識と体験という事で鹿野地区自主防災会、北消防署の方々の協力により有意義な時間を過ごすことが出来ました。

少子高齢化が進む中、子どもとの交流を通し誰でも話し合える環境になればと思います。



新型コロナウイルス感染終息を願って、灯ろう流し開催

灯ろう流しというどうしてもお盆のイメージになりますが、10月24日(土)に新型コロナウイルス感染終息を願って灯ろう流しを行ないました。

参加者、12家族37名とスタッフを含め約50人がそれぞれの願いを込めて灯ろうをつくり夕日が沈んだころを見計らって、清流通りの水路を使い灯ろうを流しました。

漢陽寺・二所山田神社・龍雲寺の各寺社にもご協力をいただき、また近隣の方々も集まってきてくださり、幻想かつ厳かな雰囲気での開催となりました。

コロナ終息を願うみんなの想い、届きますように。



「鹿野の風」プロジェクト

今・鹿野が抱える高齢化や人口減少は深刻 その問題に取り組んでみたいと 難題に挑戦して10年目 その活動は…?



雑木の植栽風景 2020/2/26



初のオープンガーデン 2020/4/10



ベンチ 35脚を設置 2020/8/4

鹿野の価値を高めたい…!!

街中に**雑木**を植え
花の力を借りオープンガーデン開催
緑や花の場所に**木製ベンチ**を設置

交流人口を 365 日間増やしたい…!!

魅力を高め街人に幅広く**発信**
同時に新しい**二・三の店**を増やす
人・物・金・情報の**好循環**を生み出し
☆明るく楽しい地域を願い

「里山まるごと花と雑木による木漏れ日計画」を積重ね、2025年度には多くの人が実感し始める事を目指し活動を進めています。