

かのコミ

ぶちええね! **可能**
まるごとかの〜づくり

- ・灯ろう流し開催
- ・鹿野こども園 園児漢陽寺訪問
- ・フォトコンテスト授賞式
- ・芋ほり大会
- ・けんこう通信
- ・コラム 楽しく学ぶには
- ・鹿野ほっとNEWS

けんこう通信





「パタカラ体操」でお口を健康に!

歯や口の機能を保つことは、全身の健康を守ることにつながります。パタカラ体操で、お口の周りの筋肉や舌の動きを鍛え、噛む力や飲み込む力の維持・向上を図りましょう。噛む力が向上することで、唾液の分泌が促進されるとともに、発音をはっきりし、お口が動きやすくなります。いびきや歯ぎしりの改善にも効果的です。

意識してお口の体操を毎日続け、「いつでも・どこでも・だれでも」できる体操で、お口の周りの筋肉を鍛えましょう。

パタカラ体操

- ◆「パ」「タ」「カ」「ラ」と口を大きく動かして、ゆっくりはっきり発音 (10回)
- ◆「パパパ…」「タタタ…」「カカカ…」「ラララ…」のようにできるだけ早く連続発音 (10回)

<p>パ</p> <p>唇を閉じる</p>  <p>▶唇を開閉する力を強くします。 ▶口を閉じる力をつけ、食べこぼしを防ぎます。</p>	<p>タ</p> <p>口蓋に舌をつける</p>  <p>▶舌の先の力を強くします。 ▶食べ物を押しつぶす力をつけ、飲み込みやすくします。</p>
<p>カ</p> <p>口蓋の奥に舌の付け根付近をつける</p>  <p>▶下の奥の力を強くします。 ▶一瞬呼吸を止め、食べ物を食道へ送り込み、誤嚥を防ぎます。</p>	<p>ラ</p> <p>巻き舌にして口蓋に押し当てる</p>  <p>▶舌を巻く力を強くします。 ▶食べ物をまとめたのど奥へ運び、飲み込みやすくします。</p>

問合せ 周南市 健康づくり推進課 保健師
0834-68-2302 (コアプラザかの)

コラム 楽しく学ぶには

第20回 ダークマターとは?

前回、理科に関係したコラムで原子について話しました。宇宙の森羅万象は原子で成り立っているのでしょうか?今から100年近く前、銀河の回転速度を測った科学者がいました。銀河はコマのように回転していますが、速く回りすぎると重力で引き寄せられずにばらばらになってしまいます。つまり、回転する速度は銀河の重さで決まるといえます。この回転速度はかなり速く、銀河の星全部の重さでも到底釣り合わないことが分かりました。まるで、抱き上げようとした赤ちゃんが重くて持ち上がらなかったくらいの衝撃です。その後の観測で、銀河の質量のうち、私たちの知っている水素や、ヘリウムのような原子はたったの5%しかないことが分かりました。残りの95%は一体なんなのでしょう?今の技術では、触れることも、観測することもできない、ただ質量はあるという謎の存在としか言えません。科学者たちはダークマター(暗黒物質)と呼んでいます。かのコミを読んでいる子どもたちが、将来科学者になってこの謎を解明してくれることを期待しています。



文責: 藤井 隼介



かのコミ Youtube チャンネル開設!

ついにかのコミチャンネルが始動!
タイムリーな鹿野の話題を
楽しい動画にしてお届けします!



QRコードを読み込んでね



まるごとかの〜チャンネル!
・大潮にある錦川唯一の天然の滝行ってみた!
・鹿野の川で灯籠流し!
・カレー1杯200円!?ふらっと食堂参加してみた!
・LEGOでまちづくり!?未来の鹿野の町を地元の子供たちとつくってみた!!
・ジブリのような世界観!赤滝目指してたら問題発生!?
・天神山に行ってみた!

鹿野ほっとNEWS

グランドピアノを設置しました!

旧公民館から移転しました。
館内利用がない時には自由にご利用ください。



あなたも鹿野のハラムちゃんになれるかも!?

編集後記

未来の拠点づくりフォーラムや観光事業によるまちづくりで鹿野の将来を考えながら、フォトコンテストや灯ろう流し・芋掘り大会で素朴なふれあいや、食・自然から地域を眺めることの大切さを感じます。我々は忙しい世の中を生きていますが、自然や季節を感じながら悠々と生きて行ける郷にし、子ども達に残していきたいものです。

—編集スタッフ—

【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

未来の拠点づくりフォーラム in 鹿野

10月2日(土)に「未来の拠点づくりフォーラム in 鹿野」が行われ10年後を想定して、こんな風に鹿野の中心部がなったらいいなという未来像をレゴブロックを使って制作しました。小学生から大人まで参加し、色んな施設を作ってみました。皆さんの自由で夢のある発想で、素晴らしい鹿野の未来拠点が出来上がりました。

KanoComi 公式サイト
https://kanocomi.com

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らるホームページを目指して



PCでもスマホでもご覧いただけます▶

ぼちぼち更新中! ぜひアクセスして下さい!

鹿野を切り撮れ！フォトコンテスト授賞式開催



鹿野文化祭のオープニング内で第3回鹿野を切り撮れフォトコンテストの授賞式を11名の受賞者の参加のもと開催することができました。たくさんの方の前での表彰式で受賞者も大変喜ばれていました。

かのコミカレンダー完成

2022年版、かのコミカレンダーが完成しました。

鹿野のさりげない日常、変わることのない自然をテーマに開催した第3回鹿野を切り撮れフォトコンテスト。その入選作品でカレンダーを作りました。慣れ親しんだ鹿野の風景を楽しんでください。

コアプラザかのにて1部800円で販売しています。



芋ほり大会

11月6日(土)、秋晴れの中老若男女スタッフも含め70名あまりが集まり、芋ほり大会が実施されました。事前に芋つるを刈ってあり、マルチを除去後準備万端で参加者を迎えました。11時に森弘会長が挨拶、その後芋ほりスタート。5分もすれば用意された袋が一杯になり、笑顔も弾けていました。

今回は、コロナ禍で鹿野地区限定でしたが、コロナの影響もなくなり、多くの人に楽しんでもらえることができると思います。



大きなおイモ
たくさん掘ったぞ!



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

巖かに、幻想的に 灯ろう流し開催



10月9日(土)約70基の灯ろうが、清流通りを幻想的に彩りました。

灯ろう作りに参加した方、灯ろう流しに参加した方、それぞれの想いを乗せた時間でした。

かのコミチャンネルで動画配信中!



こども園

鹿野こども園の園児が遠足で漢陽寺を訪れました。園児の可愛すぎる坐禅姿です。

お腹すいたなあ

眠いし

お坊さんおっきいなあ

みんな何を考えながら座ってるのでしょうか

