

健康長寿と
ホタル飛び交う
ふるさとをめぐって



令和6年春号

山浦まち協だより

山浦地区の人口 478人
男性 225人
女性 253人
世帯数 196戸
(R6.3月末現在)



2024.4.15発行
編集 山浦地区まちづくり推進協議会

やまうら春の大茶会

3月31日、満開の桜が咲き誇るなか、山蔵川水辺の公園で「やまうら春の大茶会」が開催されました。水辺の公園の桜も最近では撮影スポットとなり、家族づれの観光客も増えてきました。地元では、周辺の田んぼにレンゲや菜の花の種を蒔いてお花畑の環境づくりを進めています。今回2回目となる大茶会では、花咲く山浦の春のひとときを、お茶とお菓子をたしなみながら楽しんでもらうために、数々の趣向を凝らしました。野草を素材としたケーキ、クッキー、草もちなどのスイーツ各種、野草団子汁、お花見弁当、野草茶など、彩り豊かで工夫に満ちた地元の食材が会場いっぱいにあふれていました。地元の茶道メンバーによる抹茶の野点も開かれました。

また今年は、地元の方による大正琴やオカリナの演奏の他に、特別に佐渡島よりお招きした、おめでたい大黒舞のお披露目もありました。踊りながら会場回ってお菓子を蒔いていただきました。このような芸能を初めて見る方も多く、会場の子どもも大人も大喜びをしていました。

グラウンドゴルフ交流大会



3月31日、山浦地区グラウンドで、「グラウンドゴルフ交流大会」が開催され、山香町内から70名の参加者がありました。ゲーム終了後には、大茶会の会場に会場され、桜を見ながらお花見弁当や野草団子汁に舌鼓を打ち、お茶とお菓子で、春の山浦を堪能されていました。

また様々な楽器の演奏や大黒舞など、今年ならではの出し物を見て喜ばれていました。草もちなどのお土産を手に、「山浦には、こんな素晴らしい桜が見られる公園がありとても良いですね、また来年も参加したいです」と話されていました。上位入賞者は以下のとおりです。

A組 優勝 河野 マリコさん(川床) 2位 豊田 敦子さん(吉野渡) 3位 阿部 正徳さん(立石)
B組 優勝 清原 勝子(中山香) 2位 久寿米木 稔さん(定野尾) 3位 豊田 英子さん(石河野)

山浦子ども体験学習会



やまうら春の大茶会で、山浦の子どもたちの体験学習として、野草ガイドによる野草散策や、竹馬、竹鉄砲、竹トンボ、笹船など竹製品を使つての遊び、野点体験などを行いました。当日参加した14名の子どもたちは体験学習後に、お花見弁当をもらいとても楽しんでいました。

山浦地区合同防災訓練



3月3日、山浦地区コミュニティセンターで、山浦地区合同防災訓練が実施され、36名の参加がありました。今年の元日に「能登半島地震」が発生し甚大な被害が出たことから、今年度は、大分県防災アドバイザーの甲斐正司様を講師に招き、南海トラフ地震の発生を想定した地震に対する備えや、地震発生時の初動行動、訓練の必要性について講演していただきました。講義後に、杵築速見消防組合山香出張所員による指導で、模擬AEDを使用した救急救命訓練を参加者全員で体験しました。

桜の記念植樹会



3月3日、山蔵川水辺公園において「桜の記念植樹会」が開催されました。この桜の苗40本は市より頂いたもので、この日は山浦地域の児童6人と保護者、役員が参加しました。子どもたちは「スコップ」などを手に、おもいおもいの場所に桜の苗植えたあと、自分の名前を書いた記念のプレートを取り付けていました。子どもたちが大きく成長したころ、水辺の公園で美しい満開の桜が見られることでしょう。また、公園の中央にはシンボルツリーとして、赤いハナミズキを植樹しました。

山浦地区育英基金、卒業記念品贈呈式



3月27日、山浦地区コミュニティセンターにおいて、阿部信秀山浦地区育英基金運営委員長より、小学生3名、中学生4名に卒業記念品として図書カードが贈呈されました。児童生徒を代表して山香中学校3年の岩尾琥稀さんよりお礼のことばがありました。

山浦地区育英基金は、山浦地区在住の児童生徒の健全育成をめざし、奥平弥太郎氏、岩尾徹氏、渡辺達男氏の奨学金と岩尾萬藏氏寄贈の学校林の売却益金を財源にして、平成28年4月に設立されました。ふれあい体験活動や見守り活動等を通して社会有用の人材を育成することを目的としています。

ずっと元気であるためのポイント(監修：桜美林大学老年総合研究所)

フレイルとよばれる「**虚弱・脆弱**」な状態を防いで健康寿命を延ばそう！とされています。そこで、今回は健康寿命を延ばすための方法（**3つのポイント**）をご紹介しますので、是非参考にして健康づくりの励みにしてみてください。

- ①栄養と食生活
 - ・たんぱく質を中心にさまざまな栄養をとみましょう。
 - ・低栄養状態にならないように1日3食食べ、体重をチェックしましょう。
 - ・多種多様な食品をとみましょう。（主食・主菜・副菜のそろった食事）
主食：ご飯・パン・麺・芋を主に使った料理
主菜：肉・魚・卵・大豆・乳製品を主に使った料理
副菜：野菜・キノコ・海藻を主に使った料理
- ②口腔機能の維持と向上
 - ・口の状態がよく、口をよく使う生活が健康を守る。
 - ・口の手入れと口の体操を毎日の習慣にする。
 - ・歯と口の健康は全身の健康と密接に関係する。
 - ・口のなかの健康を保つためには、舌や唇、ほお、のど、あご等を鍛える必要があります。積極的に口の体操をしましょう。
 - ・半年に一度など、定期的に歯科医師のチェックを受けて、歯や口の状態に異常がないか確認してもらう。
- ③運動やりハビリ・筋トレでしっかりとした足腰で衰弱や転倒・骨折などを防ぐ。
 - ・足腰の筋肉に刺激を与えることが大切。
 - ・毎日少しでも運動をし、ひざなどに痛みがあったら、整形外科などで

「もってえね～BOX」からお礼とご協力をお願い！

1月から3月までに皆さまより寄せて頂きました食材などを杵築市内の生活困窮者へ配布させて頂きました。提供者を以下の通りご紹介させて頂きます。暖かいご支援・ご協力に感謝申し上げます。ありがとうございました。

佐藤 境子様（野菜）

○今後の行事予定

- | | | |
|-------|---|------------------|
| 4月14日 | : | 竹の子狩り・山菜収穫体験 |
| 4月27日 | : | 山浦地区まちづくり推進協議会総会 |
| 5月25日 | : | 山蔵川 水辺のコンサート |