

7月の行事等予定表

1	木	燃えない粗大ゴミ
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	2回目 新型コロナワクチン接種日
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	やない暮らし応援買物券販売開始 (平郡郵便局)
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	燃える粗大ゴミ
21	水	
22	木	海の日
23	金	スポーツの日 ヘアカット(13時~18時)
24	土	ヘアカット(8時~17時)
25	日	
26	月	市民と市長と気楽にトーク(予定) みしまだより発行
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	

お知らせ等

やない暮らし応援買物券の発行

新型コロナウイルス感染症の影響により
落ち込んだ消費の早期回復を図るため、
「やない暮らし応援買物券」を発行します。

◆使用期間

7月12日(月)~10月31日(日)

■対象者

令和3年7月1日(木)時点で柳井市に住民
登録がある人

■購入引換券

ひとり1枚を世帯でまとめて封書で送付
(7月上旬予定)

■販売額

ひとりにつき15,000円分
(販売価格10,000円)

■販売期間

7月12日(月)~8月31日(火)の平日

■販売場所

平郡郵便局(市内郵便局)

■購入方法

販売場所に次の書類などを持参して購入して
ください。

▼購入引換券 ▼本人確認書類 ▼購入代金

※詳しくは「広報やない6月号」6ページ
をご覧ください。

平郡東地区では下記のお店で使えます。

- 平郡航路東代理店(☎090-4693-4676)
- 羽根酒店(☎47-2030)
- J A 平郡東店舗(☎47-2121)
- 民宿 大野屋(☎47-2237)
- 民宿 夕風(☎080-6306-4578)

お問い合わせ 商工観光課☎22-2111

みしまだより

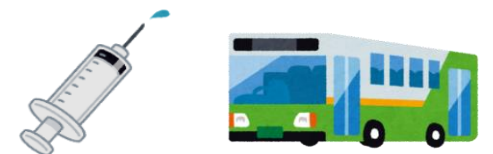
令和3年6月24日号
発行 平郡東公民館
☎0820-47-2211
平郡総人口 262人
平郡東人口 162人
令和3年5月末日現在

平郡東地区

新型コロナワクチン2回目接種について

接種日 7月7日(水)

接種会場 平郡診療所
漁協平郡支店



必要なもの □予診票(1回目の終了時に受け取った青色のファイル
に入っています。
あらかじめご記入のうえ、お持ちください。)

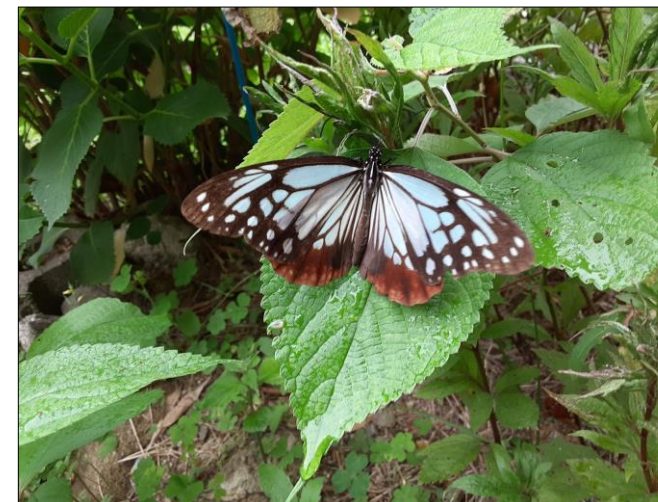
□身分証明書(健康保険証)

□接種券(当日渡されます)

※接種時間は先月配布しました「ワクチン接種会場日程表」をご覧ください。

お問い合わせ 平郡出張所☎47-2211

平郡東小学校の花壇



6/11 撮影

藤袴(フジバカマ)の葉に寄るアサギマダラ



6/14 撮影

紫陽花(アジサイ)が満開

栄えある叙勲、おめでとうございます

4月29日に鈴木喜義さんが春の叙勲にて【瑞宝単光章】を授与されました。

柳井市消防団平郡分団の団長として、長年にわたり島民の安全を守り続けた功績が実を結び、栄えある受賞です。おめでとうございます。

喜義さんは「平郡はいざという時、柳井の消防署が来られないから、地元の者で消防活動とか有事の時は動かないといけない。家が密集した場所で火災が発生した場合、その家がだめなら隣の家を守らないといけない。その判断が難しい。消火活動で悔いが残ることもあったが、在任中に団員に怪我がなかったことが一番ありがたかった。

消防団は卒業したが、OB達が消防活動を支援する団体があり、そのメンバーに入っている。火事があれば応援に行けるようにはしているが、今後は若手に頑張ってもらいたい。」とお話されました。



▽ 瑞宝章とは

国及び地方公共団体の公務、または公共的な業務に長年にわたり従事して功労を積み重ね、成績を挙げた人を表彰する場合に、男女に共通して授与される勲章です。

新任、平郡診療所看護師のごあいさつ

6月1日より平郡診療所に勤務することになりました「蟻川嘉子」といいます。生まれも育ちも長野県内で八ヶ岳やアルプスの山々に囲まれて生活してきました。長野市内の病院では手術室や外来・救急センターを兼任する業務をしてきましたが、幼い頃より離島での診療に従事したく準備期間だったように思います。この度、家族をはじめ周囲の理解をいただき、ご縁あって平郡島に来ることができました。

島の皆様が病気やケガ、健康に対し少しでも安心して生活して頂くことがわたしの努めだと思いますが、まず島の風土や気候、歴史を知り、皆様の顔を覚えることが第一歩なので診療所業務に早く慣れたいと思います。

常駐医師の不在でその場における看護師のできることも限られてきますが、精一杯頑張りますのでよろしくお願い致します。



ぶるぼん隊員の活動報告

昨年、猪に荒らされた盛りと縄手の芋畑の周りにワイヤーメッシュという鉄柵を島おこし推進協議会の皆さんと設置しました！電気柵も張ってますが、より猪侵入防止の確率を、上げるため、草を刈って下さったり、メッシュの手配をして下さったり、軽トラで運んで下さったり、実際にメッシュ設置のお手伝いをして下さったり、いろんな方のご協力を得て、このように万全の体制を整える事が出来ました。

僕が思った事は島の人達はやるとなったら仕事が早い!!張り終えてから、縄手の畑のメッシュの出入り口を締めようと針金を触ったら、電気柵とメッシュのどこかが繋がってたのか、今まで感じた事ない程、身体にバコンと衝撃が走りました。普通は「パチッ」ぐらいなんですけど「バコンッ！」です。ありやあ、縄手の畑には猪、絶対入らないと思います。身に染みて感じたので、間違いなんです。



ワイヤーメッシュの設置作業



※電気柵使用中！さわるとキケン！

じんのうち

陣内先生健康メモ

“体を健やかに保つためにできること”は別紙をご覧ください。

“令和3年度平郡東地区コミュニティ協議会会員及び役員構成”は別紙をご覧ください。

今月の俳句
読売山口文芸欄入選

あたた
暖か
しま
や島に
いっけんめしどころ
軒飯処
正司

陣内先生健康メモ

“体を健やかに保つためにできること”

皆様こんにちは。平郡診療所の陣内です。コロナワクチン接種の1回目を、アナフィラキシーのような重大な合併症が起きることなく終えることができてほっとしております。私事ですが、平郡島・周防大島でアジをたくさん釣って、3枚おろしを会得することができました。気が付けばもう7月に入ろうとしています。暑くなってきたので熱中症には気を付けて、部屋を涼しくして水分補給をしっかりとるようにしてくださいね。

ところで皆さま、生活習慣の改善が、病院・診療所での治療より4倍も寿命を長くするってことをご存じでしたでしょうか。受診の日のことより、受診と受診の間に何をするかの方が大事なんですよね！今日は5つのポイントをご紹介します。

①禁煙する・・・

心血管疾患やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）、がんなどのリスクが高まります。禁煙したいなと思う人はお手伝いしますのでご相談を。

②運動する・・・

少しでも体を動かす運動すると、いろいろな病気の予防になるほか、認知症やうつ病の予防にもなり、不眠にもよいとされています。生活の質も向上するし、転倒・骨折の予防にもなります。

③過剰な飲酒を控える・・・

多量飲酒は肝臓病やアルコール依存症につながります。日本酒で3合、ビール500ml3本、焼酎1.2合、ワイン600mlで多量飲酒にあたります。適正な飲酒量を心掛けましょう。

④肥満予防・・・

糖尿病、高血圧、脂質異常症、睡眠時無呼吸症候群、うつ病、尿失禁のリスクが低下します。身体機能の向上も見込めます。満腹感を得やすいようにゆっくり食べる(30分以上噛む、先に水を飲む、小休止する)ことを心掛けてみましょう。

⑤マイクロライフ・・・

成人寿命の100万分の1=30分のことを言います。

- ・タバコを2本吸う
- ・1日2時間テレビを観る
- ・2杯目以降のアルコール1杯ごと

→1マイクロライフ(30分)の寿命が縮みます。

- ・1日20分の中等度の運動

→2マイクロライフ(60分)の寿命が延びます！

- ・緑黄色野菜・果物中心の食生活1日

→3マイクロライフ(90分)の寿命が延びます！

健やかに過ごすために、どれか一つでもいいので取り組んでみるといいかもしれません！

あと一つご紹介ですが、夜間や休日の急患について、診療所に電話される方も多いかもしれませんが、#7119(つながらない場合は0839-21-7119)で救急医療の電話相談ができますので、活用してみてください！またオンライン診療について現在調整中です。進展がありましたらまた紹介させていただきます。以上健康メモでした。