

1月の行事等予定表

1	土	元日 燃えない粗大ゴミ ヘアーカット（13時～18時）
2	日	ヘアーカット（8時～16時）
3	月	
4	火	出張所公務始め
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	柳井市消防出初式
10	月	成人の日
11	火	
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	燃える粗大ゴミ
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	市民と市長と気楽にトーク
25	火	
26	水	
27	木	みしまだより発行
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	

お知らせ等

平郡診療所休診のお知らせ

12月29日（水）～1月3日（月）の間、
平郡診療所は休診となります。

緊急時には救急船かドクターヘリの対応になります。休診日でも電話（47-2032）
は診療所スタッフに転送されます。



お問い合わせ 平郡診療所 ☎47-2032

夜警及び出初式のお知らせ

12月28日（火）に消防団による夜警を行います。

また、1月9日（日）に開催
される柳井の出初式に、平郡
分団も参加します。



お問い合わせ 柳井市消防団平郡分団
☎47-2211

市民と市長と気楽にトーク開催 のお知らせ

日時 1月24日（月）10：15～11：15

場所 平郡漁協会議室

※必ずマスクを着用してお越しください。

お問い合わせ 平郡出張所 ☎47-2211

花の苗無料配布のお知らせ

花の苗をご希望の方は令和4年1月7日（金）
までに、平郡東公民館にお申し込みください。

花苗の種類はパンジーとビオラです。

※数に限りがあります。ご了承ください。



お問い合わせ 平郡東公民館 ☎47-2211

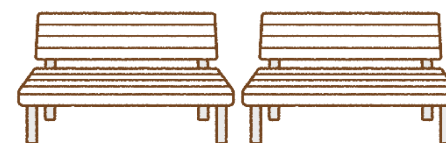
みしまだより

令和3年12月23日号
発行 平郡東公民館
☎0820-47-2211
平郡総人口 260人
平郡東人口 162人
令和3年11月末日現在

五十谷海岸にベンチが設置されました

平郡東地区社会福祉協議会の活動の一環として、五十谷海岸でベンチ4脚の設置作業が行われました。

会長の^{さかいゆきのぶ}境幸伸さんは「地域の要望によりベンチを設置しました。五十谷海岸に行く用事があれば座ってもらって、すばらしい景色を見て下さい。よく晴れた日には四国等が見えますよ。」等とお話されました。



12/14 撮影 ベンチに座って休憩

平郡東フェリー待合所水洗トイレ 設置工事について



工事期間 令和4年3月4日まで

工事期間中、地元の皆様方には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

※工事完了後は、スロープ付きの建物に
水洗トイレが設置されます。（男女共用）



12/21 撮影 工事のため立入禁止

お問い合わせ 平郡出張所 ☎47-2211

陣内先生の健康メモ 12月

皆様こんにちは。平郡診療所の陣内です。気づけば2021年が終わろうとしています。公私ともにいろんなことがあり、本当にあっという間な1年だったなあと思います。

今日は「転倒」についてお話ししようと思うのですが、皆さまこの1年間で転んだことがありますか？また立つときや歩くときにふらつきますか？転ぶことが心配ですか？3つの質問で1つでも「はい」と答えた方、再度転倒する確率がとても高く、家の環境を見直すいい機会かもしれません。転倒したことがあると、再度転倒するリスクは2～6倍になるといわれ、転倒により40%の人が骨折や頭部外傷で治療や活動制限が必要になると言われており、寝たきりまっしぐらになってしまうリスクがあります！

●部屋で歩くとき、家具が邪魔になりませんか？

→誰かに頼んで通り道にある家具を動かしてもらいましょう。

●床に小さい絨毯をしいていますか？

→絨毯をのけるか、ずれないように端をテープなどで固定しましょう。

●階段や床にもものがおいてありませんか？

→置いてあるものは片付け、階段や床にもものは置かないようにしましょう。

●歩くときにコード類をまたいだり、避けたりする必要がありますか？

→コード類はまいたりテープで束ねて壁を這わせてつまづかないようにしましょう。

●部屋の明るさは十分ですか？

→電球が切れていたら交換しましょう。寝室からトイレの移動に夜用ライトを設置しましょう。

●キッチンでよく使うものが高い棚においてありませんか？

→よく使うものは腰の高さの棚に移動しましょう。

●風呂場の床は滑りやすいですか？

→風呂場の床に滑りにくいマットを敷きましょう。

●浴室、トイレで立ち上がるのに手助けがいりますか？

→浴槽、トイレに手すりを設置しましょう、設置した手すりが壊れていないか確認しましょう。

ごくごく当たり前のことのようにですが、些細なことが転倒リスクにつながります。ほかにもスリッパは転びやすいので避ける、倒れて起き上がれないときのために電話は床の近くに置くなどの工夫も大事です。また薬を4種類以上内服している人、特に睡眠薬を飲んでいる人は中止することで骨折リスクが66%も減少するとされています。また運動習慣を身に付けることで骨折リスクが61%減少するとされています。何か一つでも見直すことで転倒を未然に防ぎましょう！

本年は本当にお世話になりました。ありがとうございました。また来年もよろしくお願いいたします。

ぶるぼん隊員の活動報告

12月18日（土）に大島観光センターさんで、平郡島PR活動の一環ということで、平郡島で皆さんと作ったさつま芋を使って、キッチンカーをやらせて頂きました🍠🍷🍷

キッチンカーは、周南市のジェラテリアクラキチさんが貸してくれました🌟

平郡島、そして大島観光センターさんのPR活動も兼ねてという事で、特例としてやらせて頂きました😊🌟

吉本興業の社員さんに多大なる協力をして頂き、地元の若い者にも本当に主力となってやってくれて、僕はお客さんへの対応のみに集中できる程、皆さんに助けられました🙏♂



キッチンカーの前にて

紅ハルカ、へぐり丸を使っの「焼き芋」、へぐり丸で作った「さつま芋ミルクシェイク」「さつま芋ポタージュ」を販売しました🍠🍷🍷

他にも大島観光センターのテナントさん、大島商工会の職員さん、柳井市長、市役所の方、山口放送のスタッフさん、ファンの方々、もう本当、色んな方々に助けてもらって無事完売🙏♂🌟🌟🌟🌟

色んな人のお陰で僕は生きちよると、はあぶち感謝を感じた1日となりました🙏🌟🌟🌟🌟お陰様で平郡島の良きPRになったと思います🍷🌟🌟🌟

因みに、来年1月10日（月）の熱血テレビでその様子が放送予定です😊🌟



おかげさまで完売

今月の俳句

読売山口文芸欄入選

句仇に新種の蜜柑携えて

正司

皆さま、よいお年をお迎えください

今年も1年間みしまだよりをご覧いただきありがとうございました。

来年も皆さまにわかりやすく喜んでいただける情報等をご案内いたします。

よいお年をお迎えください。