



## よく歩きました！ 春の遠足

5月16日（火）、五十谷の海岸へ春の遠足に行きました。最初の目的地は鈴木牧場です。牛舎に入り牛とご対面。かわいい目をしていますが、大きくてなかなかの迫力！最初はちょっと慎重でしたが、慣れてくると牛をなでたりブラッシングしたりすることができました。

五十谷の海岸に到着すると昼食です。お母さんが作ってくれたサンドイッチを頬張っていました。食事が終わると運動タイム。ナイスバッシングでした。（ペッパーミルパフォーマンズも決まった！）

絶対に終わることのない「作文しりとり」をしながら帰りました。

「レモン・・・のジュースはおいしかった。」

「たくあん・・・はごはんに合う。」 ※「ん」がついても終わらない！



## 交流学習で、友達の輪が広がっています！

5月18日（木）に柳東小学校の1年生とオンラインでの交流学習をしました。2回目ということもあり、笑顔と会話が aumentata 1時間でした。

5月24日（水）には日積小学校へ交流学習に行きました。到着すると日積小学校の1年生が手を引いて教室へ連れて行ってくれました。みんなとてもフレンドリーに接してくれて、すぐに仲良くなり、楽しい時間を過ごせたようです。普段できない「グループでの話し合い」や「おにごっこ」など、様々な経験をすることができました。そして初めての給食。この日はパンのメニューでしたが、「おいしい！」と言いながらあっという間に完食していました。



# みしまだより

令和5年6月22日号  
発行 平郡東公民館  
☎0820-47-2211  
平郡総人口 242人  
平郡東人口 156人  
令和5年5月末日現在

## 老人大学講座開催

5月30日（火）に平郡東小学校体育館にて、令和5年度第1回老人大学講座を開催しました。

講師はフラワーランドの<sup>うちむらともみ</sup>内村友美さんで、演題は『植物のある暮らし』でした。



受講生16名、一般参加6名、合計22名の出席でした。

## 老人大学講座開催

6月13日（火）に平郡東小学校体育館にて、令和5年度第2回老人大学講座を開催しました。

講師は平郡駐在所の<sup>くらずみかずよし</sup>倉住和良さんで、演題は『振り込め詐欺 その他』でした。

受講生17名、一般参加4名、合計21名の出席でした。



## ご寄付

境幸伸様より、平郡東地区社会福祉協議会へご寄付を賜りました。  
ありがとうございます。

平郡東地区社会福祉協議会 井上重久



## KAKOKAKO健康MEMO

「寝つきが悪い」「夜中に目が覚めてしまう」「しっかり眠った感じがしない」など、眠りに関する悩みを訴える方が多くいます。今回は不眠症についてお話ししたいと思います。一般に人間の必要な睡眠時間は年齢とともに減少します。いくつかの調査では、平均睡眠時間は20代では7時間程度ですが、60代では6時間程度との結果もでています。「昔は8時間寝ていたのに近頃は目が覚めてしまう」というのは加齢に伴う自然な変化かもしれません。また、必要な睡眠時間は個人差も大きいです。

不眠症への対応ですが、生活習慣病と同じように生活の見直しから始めます。

- ① カフェインは夕方以降飲まないようにする、
- ② 決まった時間に眠るようにする、
- ③ 昼寝は30分程度にする、
- ④ 寝る前にスマホは見ない、

など行ってみてそれでも日常生活に支障がでてしまうようなら薬物治療を行っていくのがよいでしょう。

不眠症で困っておられる方は生活習慣・睡眠時間など確認して診療所にご相談ください。適切に対応すれば生活の質を大きく向上させられることもできます。

平郡診療所 蟻川嘉子

## 今月の俳句

読売山口文芸欄入選

建網を繕う二人花の下

正司

## 平郡島写真展開催のお知らせ

日時 7月5日(水)～13日(木)  
9:00～17:00

場所 平郡東小学校多目的室  
出展者 岡町 隆昌さん

お問い合わせ 平郡東公民館 ☎47-2211



## 平郡東小学校地域参観日のお知らせ

日時 7月7日(金)  
10:15～11:00

場所 平郡東小学校体育館  
内容 七夕集会

お問い合わせ 平郡東小学校 ☎47-2020



## 7月の行事等予定表

|      |                        |        |
|------|------------------------|--------|
| 1 土  | 燃えない粗大ゴミ<br>卓球         | 平郡島写真展 |
| 2 日  |                        |        |
| 3 月  | ソフトバレー                 |        |
| 4 火  |                        |        |
| 5 水  | バドミントン                 |        |
| 6 木  | ソフトバレー                 |        |
| 7 金  | 平郡東小学校地域参観日<br>カラオケ    |        |
| 8 土  | 卓球                     |        |
| 9 日  |                        |        |
| 10 月 | 市民と市長と気楽にトーク<br>ソフトバレー |        |
| 11 火 |                        |        |
| 12 水 | バドミントン                 |        |
| 13 木 |                        |        |
| 14 金 | バドミントン                 |        |
| 15 土 | ヘアカット (13時～18時)<br>卓球  |        |
| 16 日 | ヘアカット (8時～17時)         |        |
| 17 月 | 海の日<br>ソフトバレー          |        |
| 18 火 |                        |        |
| 19 水 | バドミントン                 |        |
| 20 木 | 燃える粗大ゴミ<br>ソフトバレー      |        |
| 21 金 |                        |        |
| 22 土 | 卓球                     |        |
| 23 日 |                        |        |
| 24 月 | ソフトバレー                 |        |
| 25 火 | 健康講座・健康相談 (10時30分～)    |        |
| 26 水 | バドミントン                 |        |
| 27 木 | みしまだより発行               |        |
| 28 金 | バドミントン                 |        |
| 29 土 | 地域クリーン作戦<br>卓球         |        |
| 30 日 |                        |        |
| 31 月 | ソフトバレー                 |        |

## 市民と市長と気楽にトーク 開催のお知らせ

日時 7月10日(月)  
10:15～11:45

場所 平郡東小学校体育館

お問い合わせ 平郡出張所 ☎47-2211



## 地域クリーン作戦のお知らせ

日時 7月29日(土)  
6:00～

場所 平郡東地区

内容 地区の草刈り  
※雨天中止



お問い合わせ 連合自治協議会 ☎47-2211

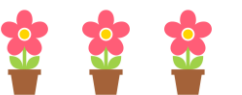
## 花の苗配布について

花の苗を無料配布いたします。

ご希望の方は7月7日(金)までに平郡東公民館(☎47-2211)にお申し込みください。

※花の種類は希望できません。

ご了承ください。



## 自治会からのお願い

空き家や空地のまま放置し、管理できない状態が続くと雑草が繁茂してしまいます。雑草は害虫の発生、景観・衛生面の悪化を招きトラブルの原因となります。

土地の所有者や管理者は、定期的な草刈りや、防草シートを敷くなどして、責任を持った管理を行っていただきますようお願いいたします。

