



7月に植えたフジバカマの花が咲き、アサギマダラがきてくれました。ひらひらと元気に飛び回る姿を見ていると、なんだかうれしくなりました。

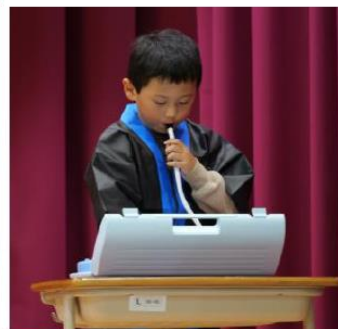
「よくきてくれたね。」

「長旅おつかれさま。」

今年度、柳東小学校や日積小学校の1年生と交流学習をしています。タブレットを使ってのオンライン学習は10回を超えました。10月12日には日積小学校に行き、一緒に勉強したり遊んだりしました。昼休みには、みんなでサッカーやおにごっこをして楽しみました。



11月4日、平郡東地区文化祭で「大きなさつまいも」という劇をしました。劇の中で、漢字や計算、鍵盤ハーモニカの演奏など、日頃の勉強の成果を披露しました。（早口言葉も！）この日のために一緒に練習してくださった個性豊かな共演者の皆さんと一緒に、楽しく演じることができました。地域の方に喜んでいただき、大満足の文化祭でした。



みしまだより

令和5年11月24日号
発行 平郡東公民館
☎0820-47-2211
平郡総人口 239人
平郡東人口 156人
令和5年10月末日現在

10月31日（火）～11月4日（土）に平郡東小学校多目的室にて、第45回平郡東地区文化祭作品展示会が開催されました。

来場者は延べ約100人でした。



11月4日（土）に平郡東小学校体育館にて、第45回平郡東地区文化祭演奏会が開催されました。
参加者は約100人でした。



11月12日（日）に平郡東小学校
体育館にて、第5回老人大学講座を開
催しました。

講師は松島幸夫さんで、演題は『平郡
島から北海道への開拓移民』でした。
受講生19名、一般参加23名、合計
42名の出席でした。



講演会の様子はYoutube『平郡島歴史講演会』でご視聴いただけます。

平郡島の歴史読本“平郡島の歩み”松島幸夫/著 を平郡東地区在住者一世帯につき1冊無料配布いたします。

※追加で欲しい方は平郡出張所（☎47-2211）にお問い合わせください。

KAKOKAKO健康MEMO

今月は“睡眠時無呼吸症候群”についてです。無呼吸が一晩（7時間の睡眠中）に30回以上、もしくは1時間あたり5回以上あれば睡眠時無呼吸です。

- ・ 毎晩、大きなイビキをかく
- ・ 睡眠中に呼吸が止まっていたと指摘されたことがある
- ・ 昼間眠くなることがある
- ・ 居眠り運転をしそうになる
- ・ 朝起きた時、寝たはずなのに疲れが残っている感じや頭重感・頭痛がある

などの症状がありませんか？

睡眠中に長時間呼吸が停止すると、低酸素状態になり脳は足りない酸素を補おうと何度も中途覚醒を繰り返します。すると、脳は緊張状態になり、それに伴い心拍数が上昇します。これによって発症するのが高血圧です。

また、閉塞された気道を通過させようと強引な努力呼吸をするようになると、心臓内に大きな圧力変化が起こりやすくなります。このような状態が長期間放置されますと、脳梗塞の原因にもなる心房細動が発生しやすくなります。

ご心配な方は内科や耳鼻咽喉科受診をおすすめします。

平郡診療所 蟻川嘉子



今月の短歌

読売山口文芸欄入選

送りたる蜜柑の箱を開けん時
車寿の父の汗は匂うや

正司

亥の子

11月13日（月）に羽仁グラウンドと平郡東小学校校庭にて、亥の子が行われました。参加者は約30人でした。



12月の行事等予定表

1 金	第6回老人大学講座 燃えない粗大ゴミ カラオケ
2 土	汲み取り 卓球
3 日	汲み取り 映画上映会
4 月	ソフトバレー
5 火	
6 水	持久走大会 バドミントン
7 木	ソフトバレー
8 金	バドミントン
9 土	卓球
10 日	
11 月	ソフトバレー
12 火	
13 水	バドミントン
14 木	
15 金	
16 土	卓球
17 日	
18 月	ソフトバレー
19 火	
20 水	燃える粗大ゴミ バドミントン
21 木	ソフトバレー
22 金	バドミントン
23 土	卓球
24 日	
25 月	ソフトバレー
26 火	
27 水	バドミントン
28 木	みしまだより発行
29 金	平郡診療所休診日（12/29～1/3） 出張所閉庁（12/29～1/3）
30 土	卓球
31 日	

亥の子のお知らせ

日時 11月25日（土）
午後2時30分～

場所 浦中手沖埋立地

主催 平郡東民芸保存会 ☎47-2211

共催 平郡東小学校



老人大学講座開催のお知らせ

日時 12月1日（金）10：30～11：30

場所 平郡東小学校体育館

講師 三島孝雄 さん

演題 『出張！にこにこ健康づくり』

お問い合わせ 平郡東公民館 ☎47-2211

映画無料上映会のお知らせ

日時 12月3日（日）第1回 10時～
第2回 13時～

場所 平郡東小学校多目的室

内容 『六ヶ所村ラプソディー』

※ 詳しくは別紙“中間貯蔵施設の先を知る映画”をご覧ください。

平郡東小学校持久走大会のお知らせ

12月6日（水）10時30分
から埋立地周辺で、小学校に
よる持久走大会を行います。



令和5年度第45回平郡東地区文化祭



