

平郡ではツバメがたくさん飛んでいます。電柱にとまっている姿もよく見られ、巣のあるお家の方はツバメをととても大事そうに見守っています。この1か月は、行事やいろいろな場所に参加することができました。5月のご報告をしたいと思います。

地域おこし協力隊 田中

運動会

平郡の運動会に初めて参加させていただきました。島の皆様はもちろん、帰省されたご家族、ご親戚の方、以前平郡におられた先生や職員の皆様、平郡にゆかりのある方々の姿が見られ、皆さん再会をよろこびながらとても楽しまれていました。そして、子供たちがたくさんいました！玉入れ、小学校のダンス、お菓子やパン、食べ物釣り、踊り、綱引き、リレー、餅まき、など盛りだくさんで、島のつながりも感じるととてもすてきな運動会でした！「平郡の人はやる時はやるんだ」と島の方が話されていた言葉が強く残りました。

海蔵院法要

5月に行われた法要で百万遍というものに参加させていただきました。参加された方が輪になり念仏に合わせ一つの大きな数珠を全員で回していきます。百万回お唱えをするという意味なのだそうです。全員で数珠を回しながら、こちらも人と人とのつながりを感じる不思議と安心するような行事でした。

整備登山

大嶽から大滝山、深山までの整備登山に参加させていただきました。大嶽は通常ルートとは別の道を通ったのですが、大きな岩場があり、こんな場所があったんだ！と感動しました。深山までの道の途中では、整備登山の方々が「高速道路」と呼ぶ整った石垣がまっすぐに続く道が突然現れたり、たくさんの発見や驚きがある登山となりました。

自然調べ

平郡では植物やお花が好きな方がとても多いこと、しかも皆さまがとても詳しいことに驚きました。まだまだ見たことがない動植物がたくさんいることを知り、自分でも探してみたいと思いました。また、「アサギマダラが来た！」とお知らせくださる方も。私もいつか会えたらよいなと思っています。

五十谷への小学校遠足にも同行させていただき、声を頼りにウグイスを探したり、ヒヨドリやカワラヒワなどを実際に見ながらそれぞれの鳥の特徴などを学んだり、少しだけ鳥についても知ることができました。



みしまだより

令和8年5月28日号
発行 平郡東公民館
☎0820-47-2211
平郡総人口 197人
平郡東人口 130人
令和8年4月末日現在

令和8年度 平郡東地区運動会開催

5月4日（月）に浦中手沖埋立地にて、平郡東地区運動会が開催されました。悪天候のため翌日開催され、当日は強風・停電のトラブルがありましたが、無事終了しました。

運動会に参加された方は「去年よかったので今年も来た。」「にぎやかな運動会でよかった。」「雨風はしかたないこと、日程変更にもかかわらず多くの参加者でにぎわってよかった。」とお話しされました。

参加者は約190人でした。

写真：岡町隆昌さん



ゴキブリ（ホウ酸）団子を作りました

5月18日に平郡東公民館活動の一環として、ゴキブリ団子作りをしました。

作ったゴキブリ団子は老人大学講座受講生の皆さんにお配りしました。

ボランティア婦人部の皆さん、ご協力ありがとうございました。



令和8年度 第1回老人大学講座開催

5月26日（火）に平郡東小学校体育館にて、第1回老人大学講座を開催しました。講師は西村眞由美さんで、演題は『笑って学ぼう安全安心（腹話術）』でした。受講生12名、一般参加9名、合計21名の出席でした。



ご寄付

宗野 幸生 様より、父 宗野 市人 様ご逝去に際して香典返しの一部として、平郡東地区社会福祉協議会へ多額のご寄付を賜りました。謹んでお悔やみ申し上げますとともに、故人様のご冥福をお祈りいたします。お預かりしました浄財は、地域社会福祉事業資金として活用させていただきます。ありがとうございました。

平郡東地区社会福祉協議会 井上重久

今月の俳句

読売山口文芸欄入選

全校に児童は二人鯉のぼり
正司

高齢者保健福祉実態調査にご協力をお願いします

市では毎年、75歳以上のひとり暮らし高齢者、75歳以上の高齢者のみで暮らす世帯を対象に高齢者保健福祉実態調査を行っています。

この調査は市、市社会福祉協議会、民生委員児童委員協議会が共同で実施し、調査結果は、高齢者福祉計画の策定や緊急時の迅速な援護、柳井地区広域消防組合による救急搬送・防災活動などに活用されます。

調査対象の場合、6月初旬から民生委員が自宅を訪問しますので、ご協力をお願いします。

○調査対象

75歳以上のひとり暮らし高齢者

75歳以上の高齢者のみで暮らす世帯

○問い合わせ

高齢者支援課 0820-22-2111 内線186

6月の行事等予定表

1 月	燃えない粗大ゴミ ソフトバレー	
2 火		
3 水	バドミントン	
4 木	ソフトバレー	JA営業
5 金	カラオケ	
6 土	卓球	
7 日	ふれあい給食サービス	
8 月	ソフトバレー	
9 火	銭太鼓	
10 水	バドミントン	
11 木		JA営業
12 金	バドミントン	
13 土	卓球	
14 日		
15 月	ソフトバレー	
16 火		
17 水	バドミントン	
18 木	ソフトバレー	JA営業
19 金		
20 土	燃える粗大ゴミ 卓球	
21 日		
22 月	老人大学講座 ソフトバレー	
23 火	銭太鼓	
24 水	バドミントン	
25 木	みしまだより発行	
26 金	バドミントン	
27 土	卓球	
28 日		
29 月	ソフトバレー	
30 火		

※自主グループの活動については変更の場合があります。

ふれあい給食サービスの お知らせ



日時 6月7日（日）

※ 申し込まれた方にお昼頃役員が配布します。

お問い合わせ 平郡東地区社会福祉協議会
☎0820-47-2211

老人大学講座開催のお知らせ

日時 6月22日（月）10:30~11:30

場所 平郡東小学校体育館

講師 危機管理課（弘津さん）

演題 『防災について（仮）』

お問い合わせ 平郡東公民館
☎0820-47-2211

図書貸し出しについて

図書名か著者名が判れば検索し、柳井図書館にあれば数日でお手元に届きます。読みたい本がありましたら、平郡東公民館（☎0820-47-2211）へお申し込み下さい。

どなたでも無料でご利用いただけます。貸出期間は2週間です。

また、柳井図書館で借りた図書は平郡東公民館へお持ちいただければ、逡送便で返却することができます。ご利用ください。

柳井図書館

山口県柳井市柳井 3776 番地 2

TEL: 0820-22-0628

<https://www.yanai.library.ne.jp/>



KAKOKAKO健康MEMO

誤嚥性肺炎について①

口から入った食べ物や飲み物、唾液が食道ではなく、誤って気道（空気の通り道）に入ることを誤嚥（ごえん）といいます。誤嚥したときに口の中や喉にいた細菌やウイルスまで一緒に飲み込むことで、肺炎が起きることを誤嚥性肺炎といいます。

次のような機能低下があると誤嚥性肺炎の発症リスクが高いといわれています。

嚥下機能が低下している人

通常は食べ物などが誤って気道に入らないように喉頭の入り口には喉頭蓋（こうとうがい）というふた状の部分が閉じます。嚥下機能が低下すると、ふたが閉じなかったり閉じるタイミングが遅れたりして、誤嚥のリスクが高まります。また、食べ物を咀嚼する力や飲み込む力が低下することでも誤嚥しやすくなります。

咳反射が低下している人

誤嚥すると、食べ物や飲み物を外に出そうと咳き込みます。これが咳反射です。高齢者や脳卒中などを経験した人では咳反射が低下する傾向にあり、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。

口の中の清潔が保たれていない人

口の中の清潔が保たれていないと、口腔内の細菌の数が増えてしまいます。そのような状態で誤嚥が起こると肺に細菌が侵入し、誤嚥性肺炎を発症するリスクが高まります。

ほかにもタバコを吸っていると気道をきれいにする働きが低下して、誤嚥による炎症を起こしやすくなります。禁煙は将来の誤嚥性肺炎を予防するために大切です。



次回は誤嚥性肺炎の予防についてです