ふかまちのまど

第三二六号　二〇年九月一日
発行元　深町連合町内会
連絡先　☎六三二三九二二

子ども達に数多くの思い出を

（深町　中組　仲城講）　岡本　義弘　様

表彰状

岡本　義弘　様

あなたは長年にわたり青少年の育成活動に尽力され大きな成果をあげられました
その功績をたたえ記念品を添えて表彰します

令和二年二月二十二日

青少年育成三原市民会議
会長　仁ノ岡　範之

子ども達に、春・夏・秋・冬の四季折々の自然体験の場を三十二年間もの長きに渡り、深小学校の子ども達の為に尽力されてこられた、岡本義弘様が、青少年育成三原市民会議より、その功績に対し表彰されました。

深小学校の松島恵子前校長も、「ふかまちのまど」一月号に、子ども達は長年に渡り岡本義弘様よりすてきな贈り物をいただいて来たことでしょうと書かれていました。

子ども達が大人になっても、みんなで一緒に過ごした、自然体験の思い出がいつまでも心に残る事と思います。

岡本義弘様に、心より感謝いたします。

編集長　記

▲▲

「ふかまちのまど」を積極的に活用!!

上組　紙谷　謹二

「ふかまちのまど」は、平成五年四月に発足した「深町町内会連合会（現　深町連合町内会）により、平成六年五月に第一号が上組の平岡功一さん（故人）を編集長として発行されました。その後一度も休むことなく現在に至っています。

第一号の「ふかまちのまど」には、当時深町町内会連合会会長の髙崎修さんが、つぎのとおり広報紙の発行について書かれています。

広報紙の発行

町内では町内会連合会の他にも各種の団体が色々な活動を行っています。又、色々な出来事も発生していますが、町民全体が共通の情報として承知して戴くことが、深町の現状を認識し理解するためにも有意義ではないかと考えまして、町内全戸に広報紙をお届けすることとしました。

又、個人の立場でも町内会連合会や町内の問題等について、ご意見ご感想、お気付きの点がありましたら、積極的にご投稿下さいます様お願いいたします。

なお、この広報誌は月一回の発行を予定していますが、継続的に発行するためには記事の依頼、編集、印刷、配達などの人手が必要となります。このため、この広報紙の発行に関心を持たれご助力を戴ける方がありましたなら、是非ともご協力を戴きます様お願いいたします。

「ふかまちのまど」ホームページのアドレスは
http://www.jcat.ne.jp/~fuka/top.html

私は平成十四年十月号から、平岡さんより編集を引き継ぎ約十三年余り携わり、向井安富さんに引き継ぎました。

平成十八年十二月には如水館中学高等学校の格別なご厚意により、「ふかまちのまど」のホームページが開設されました。町内会の広報紙が毎月発行され、ホームページが開設されていることは全国的にも稀有のことであると思います。早速中国新聞から取材を受け同新聞に「ふかまちのまど」のことが掲載されました。

「ふかまちのまど」の記事について、三原市長直々に私の方へ何度か感想や問い合わせの電話がありました。「深町の太鼓踊り」がその一例です。そして「ちんこんかん」に参加、三原市の無形文化財に登録されました。また、三原市教育委員会の方も深小学校の行事等の挨拶で「ふかまちのまど」に関心を持って読んでいると話されたこともありました。

深町の城山の城主石原氏につきましても、石原氏について研究されている方や、石原氏の子孫といわれる方からも貴重な資料等をお寄せいただき、「ふかまちのまど」に連載させていただきました。その元になったのは、中組の髙崎壽郎さん（故人）が石原氏のことを「ふかまちのまど」に投稿されたからです。たまたま髙崎壽郎さんの書かれた記事をインターネットで見られたお二人の方から連絡があったものです。

「ふかまちのまど」は深町のみならず多方面に深町の情報と縁が広がります。ホームページを開設戴いた如水館中学高等学校のご厚意に改めて深く感謝する次第です。

現在新型コロナウイルス感染問題で町内各種団体の活動も停滞していることと思いますが、こんな時、各種団体の活動の現状や展望等を町内の方にも知って頂くことも大事ではないかと思います。

町内の皆様方の中には貴重な情報を持っている方も沢山おられると思います。建設的で有意義なことや体験談、珍しいことや笑えることなど積極的に投稿されたらと思います。

折角ある「ふかまちのまど」です。編集長の向井安富さんも一生懸命編集に取り組んでおられます。編集委員の髙篠和男さん、寺田美恵さんも長年にわたり校正等に縁の下の力持ちとして頑張っておられます。「ふかまちのまど」を活用して積極的な投稿、団体等のPRで、より一層の深町の活力と発展を願うものです。

▲▲

深町子どもを守る会

子どもをみんなで守りましょう。

深小の子供は

○午後四時過ぎに下校します。
※下校時間は日によって異なることがあります。
○近くで、遠くで、みんなで見守りましょう。
○あいさつ声かけをしましょう。

歩く会にご参加を

歩く会幹事　石井　堂熙

三原市和田町
筆影山登山道中腹

月　日　九月十五日（火）
予備日　九月十七日（木）

行程
八時三〇分　深町上組公民館発（車）
九時〇〇分　ダイキ付近より探訪開始
和田筆影山登山道中腹へ
十一時三〇分　探訪終了　昼食
十三時〇〇分　深町上組公民館着（車）

▲▲

謹んでお悔やみ申し上げます

重延好江様　九十一歳
（田組　仲城講）　八月七日

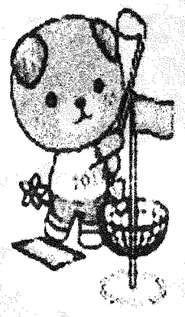
深町各種団体九月行事予定

◆連合町内会
敬老会　中止
◆小学校
▼二学期始業式　一日
▼PTA委員会　四日
▼クラブ　七日
▼市P連評議委員会　二六日
▼委員会　二八日
◆如水館中学・高校
▼水明祭　一九日

▲▲

TBG協会だより

第九十九回三原市月例ターゲット・バードゴルフ大会



第九十九回三原市TBG月例大会が八月二十二日（土）に深町・城山コースにて行われました。

成績は次の通りです。

一位　田中　好康
二位　林　洋祐
三位　屋敷　猛

ベスグロ七十五
田中　好康

ホールインワン
船本　雄三
林　洋祐

二人組戦
一位　井上　幸子
天木　雅之

第七回三原市TBG大会を十一月一日（日）に深町城山コースにて予定しています。

申し込み締め切りは九月末日です。

問い合わせは、左記までお願いします。

※選手の敬称略

次回大会は九月二十六（土）に行います。

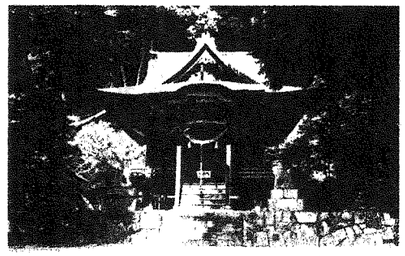
TBG事務局　天木　雅之
（TEL　六三二二九〇）

▲▲

干川神社だより

秋祭り中止のご案内

干川神社役員代表　寺田　弘
役員一同



町内の皆様方には連日の酷暑で心身共にお疲れのことと存じます。併せて世界的に猛威をふるっています「新型コロナウイルス」も二次感染拡大で決して他人事ではありません。

各種のイベントであるとか三原市の公的行事及び、市内の自治会等の行事等がほぼ中止されています。

つきましては、当干川神社に於きましても恒例の「秋祭り」も中止せざるを得ません、ご町内の皆様方にはご理解の程、神社役員一同衷心よりよろしくお願い申し上げます。

▲▲

三原市長選挙・三原市議議員補欠選挙投票状況

深町投票区（深町・中之町南）

令和2年8月9日執行

性別	当日有権者	当日投票	期日前投票	不在者投票	計	投票率(%)
男	478	157	41	2	200	41.84
女	516	174	57	1	232	44.96
計	994	331	98	3	432	43.46

※各数字は人数を示す（投票率を除く）。　※市長選挙の投票状況

◎三原市全市内投票率：48.39 %

◆資料提供：三原市選挙管理委員会　事務局

深町の植物

力石　卓夫（三原市宗郷）

《ネジバナ》

花の上のほう1/2～1/3に、らせん状にねじれた穂状花序の形。花を見れば一目瞭然。誰でも納得の花の名前。

※七月十七日撮影

▲▲

―笑い上手は生きかた上手―

日本笑い学会副会長
医師　昇　幹夫

五、日常生活での活用法

②よろこびさがし

そんなネアカの考え方を日頃から身につけるために、見つけた喜びを手帳に毎日つけていくといいですよ。はじめは何だこんなものというようなものばかり。例えば電車に乗ってとても座れないと思っていたら、次の駅で目の前の席があいてすぐ座れたとか、探していた本がたった一冊、待っていてくれたかのように残っていて買えたとか・・。でもそんな小さな事こそ大事なんです。手帳が一杯になり、次のものを買おうと思っていた矢先、入院して手術、ベッドでの生活が数か月続いた時、ふと例の手帳を見つけて読み返してみるとじつにたわいないことばかり書いてありました。でもそれが今の自分から見ればとてもすばらしい事、ふつうの生活ができる事が決して当たり前ではない、有難い事に思えてきました。

出術後に初めてガスが出た事、一人でトイレに行けた事、術後初めて口にしたお茶の味、そんなささいな事がとても貴重に思えてくるのです。すると喜ぶというのもひとつの習慣、そしてうれしがりの人生の方が楽しいと思うのです。

山が好きでよく山歩きをしていい汗をかいた後、お風呂の中で自分の足をもみながら、きょう一日ごくろう様、よく歩いてくれたねって感謝の気持ちを込めて言うんです。重い荷物を背負って大変だったねって背や肩をもみながらほめるんです。すると体の細胞が喜んで生き生きとなる気がします。おかげ様でまだ一度も山でけがしたことがないのは、手足の方もほめてくれたのにこたえて明日も元気でいっしょに行こうねって喜んでくれてる結果かもしれません。そんな話をしたら、私は山に行った時だけじゃなく、毎晩ほめてあげるんですよっていう人がいて、とても嬉しくなりました。

③チーズよりウイスキー

写真を撮る時、「ハイ、チーズ」と言いますね。でもズと言った時、口角が下に下がってしまいます。東京で歯科の立場からスマイルの作り方を指導されている松尾通先生は、口角を耳の方向へひきあげるスマイルエクササイズを考案して社員研修などで教えておられます。チーズよりウイスキーの方がよりきれいな笑顔になります。今度から写真を撮る時、次のように言ってみたらいかが！

一たす一は？「二ー」。韓国の代表的食物は？「キムチー」。われわれが好きなものは？「ウイスキー」。そしてあなたは、「ハッピー！」

次号へつづく

▲▲

高齢者相談センター

どりぃむだより

高齢者相談センターどりぃむ
三原市中之町六丁目三十一番一号
電話　六一―四四一〇

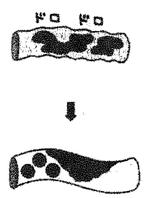
高齢者相談センターどりぃむでは、**高齢者の日常生活上のあらゆる相談**に応じています。お気軽にご連絡ください。**（相談は無料です）**

健康だより

◎脳梗塞について◎

脳梗塞とは

脳の血管が詰まったり何らかの理由で脳の血のめぐりが低下し、脳の組織が酸素欠乏や栄養不足に陥り、その部位の脳組織が壊死（えし）してしまったものをいいます。



予防は生活習慣の改善から

脳梗塞が起きやすいのは高齢者です。

〈危険因子〉加齢、高血圧、糖尿病、脂質異常症、ストレス、喫煙、脱水など

〈予防法〉生活習慣を正し、かかりつけ医の指導に従って、生活習慣病をきちんと治療していくことが必要。

症状の現れ方

意識障害、片まひ（片方の手足が動かなくなる）、片側の手足や顔面の感覚障害、言語障害（ろれつが回らない）、失語症（考えても言葉が出てこない、相手の言うことが聞こえても理解できない）、ふらつき、嚥下障害、視野の半分が見えなくなる、ものが二重に見える、など。

治療

内科的な薬物療法が主体になります。手術が有効なのは、大きな梗塞や大脳全体が膨れ上がって生命の危険があるときだけです。

再発すると**後遺症**を残したり、**寝たきり**、**認知症**などの原因になります。

脳梗塞に気づいたら

治療開始が遅れると、周囲の組織も徐々に壊死し、梗塞は大きくなっていきます。ご本人やご家族が「**何かおかしい**」と感じたら、一**分でも早く**、専門の医師のいる病院に行くことが大切です。

かき玉汁

43 kcal　塩分 1.7 g

三原病院栄養課
大黒絵理さん監修

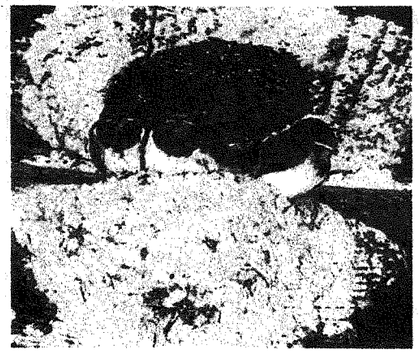
材料【２人前】
松茸お吸い物の素…２袋
水…380ml
たまご…１個

<<作り方>>
① 鍋に水を入れ、沸湯したらお吸物の素を入れる。
② 溶いたたまごを流し入れる。
③ ひと煮立ちすれば完成。

人間の生活の基礎となるものは、老若男女を問わず「食事」であると思います。
今年度の高齢者相談センターどりぃむだよりでは、簡単健康レシピを紹介していきますので、ぜひ参考にしてみてください。

▲▲

つばめの巣立ち



ふ化してから約三週間で広い大空に飛びだしていきました。
ひと安心です。
来年も元気に。

▲▲

ごみのポイ捨てはだめ
深町をみんなでごみのない
きれいなまちに
犬のふんは飼い主の責任で
しまつしましょう。