

ふかまちのまど

第三六八号・二五年 二月一日
発行元 深町連合町内会
連絡先 番六三・三九二

サロン深つかふかだより

協力者一同

1月15日は、昨年夏に行ったフレイル予防教室の半年後フォロー教室でした。前回と同じ体力測定をしていただき、毎週行っている「いきいき体操」のチェックもしていただいたところ、理学療法士の先生から「半年前より動きが良くなっている!」と、たくさん褒めていただきました。実践の積み重ねで健康になり、褒められてますます元気になっています。

【片足で何秒立てますか?】

体力測定では、60秒間、片足で立つバランスのテストもあります。20秒以下だと、転倒の危険が高くなるそうです。「いきいき体操」は、転びにくくなる筋トレや、起き上がりやすくなる筋トレなどが盛り込まれています。コツコツ積み重ねることの効果を、フレイル予防教室で改めて感じました。「まだ大丈夫よ」という方も、「そろそろ心配」という方も、気軽に始めてみませんか? 年末の茶話会では、クリスマスと忘年会を兼ねた楽しい企画や、ヒートショック対策のお話もしてもらいました。楽しくてタメになる茶話会は、今月は26日です。2025年の健康づくりを、サロンで一緒にやっていきましょう! 初めてのの方も大歓迎でお待ちしております!

2月の予定

- 水曜日10時〜11時30分
・5日…口腔体操、ゲーム
・12日…脳トレ、ボッチャ
・19日…ハンドベル
・26日…茶話会

★毎回最初の30分は「いきいき体操」です。

持ってくるもの

- ・飲み物・室内シューズ
・長いタオル(体操に使用します)

◆Instagramで活動の様子を発信しています。



<https://www.instagram.com/fukamachi:ochanoma/>

問い合わせ先(安藤)

090-5265-3855

TBG協会だより



三原市・月例

ターゲット

バードゴルフ大会



三原市年TBG月例会大会が、1月25日(土)に19名の参加で深町・城山コースにて行われました。

成績は、次の通りです。

1位	山内 好己
2位	金子 勝彦
3位	谷岡 義昭
ベスグロ 68	金子 勝彦
2人組戦 1位	笠井 隆三 石井 張司
ホールインワン	林 洋祐

※選手の敬称略

次回の月例会大会は、2月15日(土)に、行います。

TBG協会

事務局 山内 好己

高齢者相談センター

どりのいむだより



高齢者相談センターどりのいむ
三原市上町6丁目31番1号
電話 61・4410

高齢者相談センターどりのいむでは、高齢者の日常生活上のあらゆる相談に応じています。

お気軽にご相談ください。(相談は無料です)

介護ストレスについて

忙しい日々の中で介護が長く続くと、家族などの介護者の負担が大きくなり、介護ストレスや介護疲れを招いてしまうことが少なくありません。

一言で介護ストレスと言ってもその原因は様々です。在宅で家族の介護をしていく中で、慣れない介護に限界を感じる人もいます。少しでもストレスを和らげるためにも、自身が感じているストレスの原因を把握することが必要です。

介護ストレスを放置していると介護者や高齢者の健康や生活に悪影響を及ぼすこともあります。一生懸命やっけていても誰にも認められない辛

さやイライラなど介護者の介護者のストレスや疲労、感情的な不安定さなどが原因で虐待(叩いたり、暴言を吐いたり)につながる可能性があります。また、介護によるストレスや疲労が原因で、気分の落ち込みや食欲、睡眠などの生活リズムが乱れたりする介護うつを引き起こすこともあります。

介護を続けていくために、介護者の心の負担を軽くすることは非常に大切です。

①身体的な疲れ

着替えや入浴、移動などの際に介護者の腕や腰、ひざなどに負担がかかります。介護疲れにつながります。また夜中のトイレ介助やおむつ交換によって何度も起こされ、十分な睡眠がとれないことがあります

①身体に負担のかからない介助方法を学ぶ

高齢者相談センターに相談する。介護保険サービスを利用する。



②精神的な疲れ

身近な人が要介護状態になったショックや終わりの見えない介護への不安、家族の問題を周囲に相談しにくい孤立を招いてしまうこともあります。

②抱え込まない(思いを話す)

認知症カフェや介護者カフェ、家族会などに参加する。



謹んでお悔やみ申し上げます

石原 淑子 様 八十七歳
(上組 上成瀬講) 一月六日

深町各種団体二月行事予定

◆連合町内会	16日
▼河川清掃	
◆小学校	
▼入学説明会	3日
▼二中学入学説明会	4日
▼委員会活動	
▼スクールカウンセラー相談日	5日
▼食育指導6年、3・4年	
▼深の子を育む会	6日
▼市教研	
▼授業研究(タンポポ学級)	13日
▼食育指導1・2年	14日
▼学校保健委員会	17日
▼参観日・学級懇談会	26日
▼放課後子ども教室運営委員会	
▼PTA役員会	28日
◆如水館中学・高校	
▼学力推移調査	1日
▼面談・身だしなみ・授業チェック	3・7日
▼共通テスト模試	3・4日
▼各委員会(中)	5日
▼漢字検定 7日	
▼数学検定予備日	8日
▼進路説明会・進路ガイダンス(中)	
▼進路ガイダンス(高2・1)	12日
▼数学検定	14日
▼学年朝会(高2)	17日
▼学年朝会(高1)	18日
▼Z会小論文講演会	26日
▼卒業式予行演習・賞状授与式	28日

③金銭的な負担

介護にかかるお金は、介護保険サービス費や介護用品、おむつなどの消耗品、医療費や交通費など多岐にわたります。また、仕事と介護の両立が難しくなり、介護離職をしてしまう人もいます。

③様々な制度を活用する

医療費・介護費の軽減と食費負担額の減免(高額医療費、限度額適用認定証など)、家族介護用品支給事業(紙おむつ券ほか)などを利用する。

介護休暇を取得する。

ひとりで抱え込まず、一歩を踏み出してみませんか? 勇気をもって踏み出してくれた一歩を私たちは無駄にしません。ご家族とご本人が納得できる方法を一緒に考えていきますので、お気軽にご相談ください。

歩く会にご参加を

歩く会幹事

石井

堂熙



2月の歩く会は都合により休ませ
ていただきます。



椿

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3時半頃に
下校します。

日により下校時間が

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



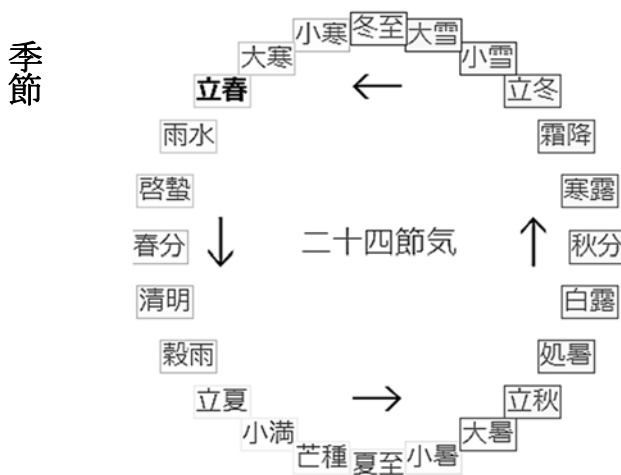
ロウバイ

立春

立春（りつしゅん）は、二十四節
気の第一。正月節（旧暦12月後半
から1月前半）。

現在広まっている定気法では太陽
黄経が315度のときで2月3日、2
月4日ごろ（2025年の立春は2
月3日）、暦ではそれが起こる日だ
が、天文学ではその瞬間とする。恒
気法では冬至から18年（約45・66
日）後で2月5日ごろ。

期間としての意味もあり、この日
から、次の節気の雨水前日までであ
る。



季節

冬が極まり春の気配が立ち始める
日。『暦便覧』には「春の氣立つを
以つて也」と記されている。冬至と
春分の中間に当たり、昼夜の長短を
基準に季節を区分する場合、この
日から立夏の全日までが春となる。
九州など暖かい地方では梅が咲き始
める。二十四節気が成立した中国内
陸部では大陸性気候のためこの頃
には暖かくなり始めるが、海に囲ま
れた日本列島では、立春を過ぎても寒
さや荒天が続く。また、南岸低気圧
の発生も立春を境に多くなり、その
一例として平成26年の大雪のよう
に関東で記録的な大雪になったのも
立春後である。

立春は八十八夜・二百十日・二百
二十日など、雑節の起算日（第1日
目）となっている。立春から春分の
間に、その年に初めて吹く南寄り
（東南東から西南西）の強い風を春
一番と呼ぶ。桜の開花時期は、立春
から最高気温の合計が54℃という
概算法がある（ほかに、元日からの
平均気温の合計が60℃2月1日か
らの最高気温の合計が60℃という
方法もある）。

一般的な節分とは、立春の前日の
ことである。立春の早朝、禅寺では
門に「立春大吉」と書いた紙を貼る
習慣がある。また、中国では立春の
日に春餅（チュンビン）を食べる習
慣がある。

旧暦と立春

立春は旧暦1月1日だという勘違
いがあるが、ほとんどの場合は正し
くはない。旧暦1日は必ず朔に関係
なく定められるため、多くの年は1

日にならない。ただし約30年に1
度、立春が朔と重なり、旧暦1月1
日になる年がある（朔旦立春）。近
年は1954年・1992年がそう
で、次は2038年と予測される。

旧暦（中国・日本の太陰太陽暦）
では元日が立春前後に置かれる。そ
れは立春のころを年初にし、春の始
まりと年の始まりを一致させるため
である。これを夏正（かせい）とい
う。古代中国夏王朝の正月という意
である。平気法ではそのために、立
春の次の雨水を含む月を正月（1月）
とする。定気法での月名の定義はや
や複雑だが、結果はやはり、雨水を
含む月が正月となる。節切りにあつ
ては立春が年初となる。四柱推命や
風水などの占いでは、節分までは前
年に属し、立春をもつて年が改まる
としているものが多い。節分の豆撒
きは立春を年始として、新しい年の
幸運を願うの昔からの習慣である。

二十四節気の「立春」は、『暦便
覧』では「春の氣立つを以つて也」
とされるが、時候的な解説では、
「大寒から立春までは一年のうちで
最も寒い季節であり、立春を過ぎる
と少しずつ寒さが緩み始め、春の気
配が忍び入ってくる」とされるのが
一般的である。ただ注意が必要なの
は、このような気象的事象のゆえに
「立春」が定められたのではなく、
冬至から春分への中間点として、暦
法上の要請から定められたものだ
ということである。

春の区分は、西欧では習慣的に暑
くもなく寒くもない季節、つまり、
春分から夏至までを spring とする。
古代中国では昼夜の長短のピークと
なる二至（夏至、冬至）と、昼夜の
長さがほぼ同じとなる二分（春分、
秋分）を各季節の分かれ目とし、こ
れらの中間に各季節の極みとして四
立（立春、立夏、立秋、立冬）を設
けた。なお、日本の気象庁では、3
月・5月が春、6月・8月が夏、9月
・11月が秋、12月・2月が冬として
いる。

新年立春と年内立春

立春の旧暦での日付は大まかに言
って、半分の年では新年1月の前半、
半分の年では旧年12月（あるいは
希に閏12月）の後半である。旧年
12月（または閏12月）の立春を年
内立春、新年1月の立春を新年立春
と呼ぶ。また特に旧暦1月1日にあ
たる場合を朔旦立春（さくたんりつ
しゅん）と呼び、非常に縁起のよい
日とされている。

より正確に言えば、立春の次の節
気である雨水を含む暦月が1月なの
で、立春翌日から雨水当日までの約
半月間に朔（新月）があれば、立春
は前年12月（または閏12月）なの
で年内立春であり、その期間に朔が
なければ立春は1月であり新年立春
となる。

このように旧暦では年の初めか終
わりに立春があり、年によつては2
回立春がある反面、立春がない年も
発生する。この立春のない年を盲年

と呼び、結婚には不向きであるとの
伝承がある。

近年の立春の旧暦での日付は次の
とおり（未来は予測）。19年周期
（メトン周期）でほぼ同じ日付が繰
り返され、近年では19年中10年が
年内立春、9年が新年立春である。

ウィキペディア
フリー百科事典より



こみの

ポイ捨てはだめ

こみのない

きれいなまちに



犬のフンは

飼い主が

責任を持って持ち帰りましょう！

飼い主のモラルに期待します。



スイセン

