

ふかまちのまど

第三七号・二五年 六月一日
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

4月にサンライズ大池さんを訪問し、ハンドベルを演奏させていただきました。演奏に合わせて一緒に大きな声で歌っていたり、懐かしい方にお会いできたり、楽しい訪問になりました。サンライズ大池のみなさま、ありがとうございました！後日のサロンの茶話会で、その時のビデオを見て楽しみました。茶話会では、高齢者相談センターの「移動スーパードリィ」の提供もしていただきました。すでに深町内で利用している方もおられますが、関心がある方はお問い合わせください。

6月4日は、三原市版エンディングノート「未来ノート」について、どりのいむさんから話したく予定で。

「未来ノート」紹介ちらしより
未来ノートは、これからの人生を明るく前向きに過ごしていただくための一助となればという思いで作成したものです。ご自身の人生を振り返りながら、これからの生き方について考えてみましょう。く中略く 突然の入院などの時にも役立ちます！

6月の予定

- 水曜日 10時～11時30分
- 4日：「わたしの未来ノート」
- 11日：かみかみ体操・フラダンス
- 18日：脳トレ・ボッチャ
- 25日：茶話会

★毎回最初の30分は「いきいき体操」です。

持つてくるもの
・飲み物・室内シューズ
・長いタオル（体操に使用します）
インスタグラム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

PTAだより

よろしくお願いいたします

三原市立深小学校
PTA会長 小林 磨紀

地域の皆様におかれましては、平素よりPTA活動へのご理解とご支援をいただきまして誠にありがとうございます。今年度PTA会長を務めさせていただくことになりました小林磨紀と申します。なにぶん初めての経験ですので、地域の皆様にはご迷惑をおかけすることと思いが、どうぞよろしくお願いいたします。

さて、今年度は深小学校に新一年生2名の児童が加わり、全校児童13名（12世帯）となりました。少子高齢化の影響は深町も例外ではなく数年前に比べると更に児童数が少なくなってきたとあります。ですが、小さな町の小さな小学校ならではの、上級生が下級生を守り、引つ張ってゆく「皆の顔が見える関係」が引き継がれ育まれているとおもいます。そんな子ども達の成長していく姿をこれからもあたたく見守っていただけたらと幸いです。

深町子どもを守る会

子どもをみんなで
守いましょう。

深小の生徒は



- 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

「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

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TBG月例会大会は、5月24日（土）に深町・城山コースにて行う予定でしたが、雨の為31日（土）に延期しました。

TBG協会
事務局 山内 好己

買い物レシート投函のお願い

三原市TBG協会
会長 船本 雄三

若葉がより深い緑色になる季節になりましたが、皆様には日々健やかにお過ごしのことと思います。

平素よりターゲットバードゴルフ協会へ格別のご支援をいただき有難うございます。

この度、ニチエー中之町店舗様のご厚意により、コミュニケーションボックスを5月から設置しています。お買い物の際、レシートをTBG協会のボックスへ投函していただければTBG協会の運営に寄与いたしますので、何卒よろしくお願いいたします。

町内関係各団体等の代表者は次の
方々です

連合町内会	会長 池田 充子
上組町内会	会長 天木 雅之
中組町内会	会長 安藤 志保
下組町内会	会長 池田 充子
町民会館	館長 池田 充子
農業振興協議会	委員 為清 敏治
水利組合	会長 為清 敏治
深小学校	校長 加藤 法子
深小学校PTA	会長 小林 磨紀
第二中学校	校長 倉橋 伸秀
如水館中学高等学校	校長 江口 史憲
サンライズ大池施設	施設長 河野 芳満
ピッコロ施設	施設長 渡辺 文雄
消防団深町分団	分団長 岩野 孝子
女性会	会長 村上 孝子
太鼓踊り保存会	会長 松本 雅志
子ども会	会長 為清 舞子
三原市TBG協会	会長 船本 雄三

謹んでお悔やみ申し上げます

西永 隆幸 様 六十六歳
（上組 西側講） 四月二十八日
小林 節子 様 九十一歳
（上組 西側講） 五月二十一日

深町各種団体六月行事予定

小学校	
▼プール開き	9日
▼クラブ活動	11日
▼放課後子ども教室	19日
▼耳鼻科検診	24日
▼尿検査	26・27日
◆如水館中学・高校	
▼南部大会（中・予備日）	1日
▼朝会・教育実習開始・生徒会任命式	
▼身だしなみ・授業チェック	2・9日
▼内科検診①	3日
▼各委員会・学力診断（中）	
▼就職・公務員模試（高）	4日
▼耳鼻科健診①	5日
▼教育振興会総会	6日
▼内科検診②・到達度テスト（高）	10日
▼小論文ガイダンス（高）	11日
▼耳鼻科健診②	12日
▼内科健診③	13日
▼オープンスクール（第1回）	15日
▼内科健診④・学年朝会（高3）	17日
▼学年朝会（高1）	18日
▼耳鼻科健診③・学年朝会（高2）	19日
▼耳鼻科健診④	20日
▼数学検定	21日
▼内科健診⑤	24日
▼制服セミナー	25日
▼耳鼻科健診⑤	26日
▼進研総合学力記述模試（高）	
▼内科健診⑥	
▼ベネッセ総合学力テスト	
▼期末テスト①	27日

アジサイ



バラ



どりのいむだより

高齢者相談センター

高齢者相談センターのりいむ
三原市中之町6番1号
電話 61-4410



尿取りパッド・紙パンツの選び方、
着け方について

1月に介護教室を開催し、
講師のニチケアセンターの皆様
主に排泄に関する介護の方法や、
オムツや尿取りパッドの使用法に
ついて教えていただきました。

今回はパッドや紙パンツを使用する
時のポイントをお伝えします。



【尿取りパッド】

下着に当てて尿漏れに備えたり、
紙パンツ、紙オムツと併用して使
ったりするものです。

👉パッド使用時のポイント

着け方のポイント



パッドを巻く際は、膝までパンツを
履いてからパッドを巻く方が場所が
決めやすく着けやすい。

男性の場合は、パンツの
上に敷くだけでなく直接
男性器に巻けるタイプも
有効。

夜間は吸収量の多い
ものを上手に使うこと

高齢になると寝つきが悪くなるため
夜間に替えることで覚醒し昼夜逆転
したり、介護者も睡眠不足になって
介護疲れが出るので、夜間は吸収量
の多いものを上手に使うと良い。

パッドと紙パンツ・紙オムツ
を組み合わせる使うこと

- 紙パンツやオムツが汚れていなくても、
衛生上1日1回は新しいものに交換
すること。
- 汚れたパッドだけを交換することでも、
ご本人や介護者の負担軽減になる。

🌸マイナンバーカードの健康保険証利用について

令和6年12月をもって紙の保険証は新たに発行されなくなりました。
現在お持ちの紙の保険証は有効期限までは使えますが、
その後はマイナンバーカードを保険証として登録して利用する必要があります。

① マイナンバーカードをすでにお持ちの方

医療機関や薬局にあるカードリーダーで手続きできるので、窓口の職員さん
に相談しましょう。

② マイナンバーカードをお持ちでない方

市役所の市民課で手続きをすることができます。その際に、身分証明証が必
要となります。運転免許証や身体障害者手帳のように顔写真付きであれば
1つだけで手続きできますが、紙の保険証等であれば2つ必要になります。
(保険証、年金手帳など)

【最新の排尿支援機器の紹介】 (福祉用具のケアデザイン様より情報提供)

DFree(ディーフリー)
超音波センサーで膀胱内の尿の溜まり具合を計測し、
排尿のタイミングを通知してくれる機器です。
尿意があいまい、尿意が伝えられない方におすすめです。

DFree(ディーフリー)は
介護保険適用商品です。

その他にも水洗のポータブルトイレなど
便利な排尿支援機器があります。

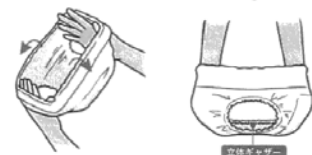


【紙パンツ】

パンツの形をしているオムツです。自力でトイレに行ける人や立位がとれる人
に向いています。

🌸紙パンツ使用時のポイント

紙パンツは前後左右に広げて、
ギャザーをしっかりと起こすこと。



尿道口に面が当たるよう、
片方のそけい部(足の付け
根)に添わせてから密着す
るように履くこと。

体型にあったサイズを選ぶこと。
大きすぎると漏れの原因になる。

水無月とは？

水無月(みなづき、みなつき)と
は、旧暦の6月をさす和風月名(わ
ふうげつめい)。
2025年は6月26日〜7月24日
にあたる。(閏6月は別)

「水の無い月」か「水のある月」か

水無月の由来は諸説あるが、水無
月の「無」は「ない」ではなく、連
体助詞の「の」であり、水無月Ⅱ
「水の月」であるとする説が有力だ。
旧暦6月は田植えの時期にあたり、
その田植えが一段落して田に水を引
く「水張月(みずはりづき)」「水月
(みなづき)」を語源とする説も、
「水の月」と似た考え方だ。人々の
暮らしを支える一大仕事だった田植
えを仕終えた月、すなわち「皆仕尽
(みなしつき)」であるとする説も
ある。

「な」を「鳴」とし、水の力が鳴
り響く月と考え、水の力が新たな物
事を生み出す月、という説もある。
田んぼの稲の成長と結びつくような
生命力溢れる名称だ。

また、田植えを終えたこの時期は、
梅雨があけて日照りが続くタイミン
グでもあり、暑さで水が干上がる
「水の無い月」という説も、文字通
りの語源として現代の我々には理解
しやすい。

旧暦の6月は現代のいつ？

そもそも、旧暦の6月とは現代の
いつにあたるのか？旧暦の6月とは、
旧暦の年年初から数えて6番目の月
のこと。新暦に置き換えると6月末か
ら8月初旬にあたる。

旧暦6月は「季夏」とも呼ばれる
ほか、風待月(かぜまちづき)、常
夏月(とこなつづき)、青水無月
(あおみなづき)、涸月(こげつ)、
鳴神月(なるかみづき)、林鍾(りん
しんしょう)、葵月(あおいづき)、涼
暮月(すずくれづき)、松風月(まつ
かぜづき)などのさまざまな異称
がある。

ちなみに旧暦とは、明治6(1873)
年に太陽暦が採用される前まで日本
で使われていた太陰太陽暦のこと。
月が新月となる日を、各月の始まり
と考えた。そのため、一カ月の長さ
は新月から新月までの29.5日とな
る。旧暦の年年初は年によって異なり、
新暦の1月下旬から2月下旬となる。
宮中では、旧暦6月と12月の晦
日(みそか)に「大祓(おおはら
え)」という禊(みそぎ)の行事を
行っていた。これが全国の神社にも
広まり、半年に一度、心身の不浄を
清める「夏越の祓」と「年越の祓」
となった。

夏越の祓の代表的な行事は「茅
(ち)の輪くぐり」。神社の参道な
どに大人の背丈ほどもある大きな茅
の輪がもうけられているのを、目に



したことがある方も多いだろう。こ
の輪をくぐることで穢れ(けがれ)
を払い、無病息災や家内安全を願う。
くぐり方は各社により違いがある
が、一般的には横倒しの「8の字」
を描くように、左回り、右回り、左
回り、と3回くぐり、最後に正面から
まっすぐくぐって、神社に参拝する。
「水無月の夏越の祓する人は 千歳
の命延ぶといふなり」という『拾遺
和歌集』の歌の詞を、唱えながらく
ぐることもある。

また、神社では「人形代(ひとか
たしろ)」という人の形をした紙に
息を吹きかけ、その人形で体をなで
て穢れを移し、それを川や海に流す
というお祓いも行われている。

和菓子の「水無月」

京都では6月30日に、三角形に
切った白い「ういろろ」に、炊いた
小豆をのせた「水無月」という和菓
子を食べる風習がある。この形は、
氷室から切り出した氷を模しており、
小豆の赤色には邪気払いの意味が込
められている。京都の夏越の祓に欠
かせない季節の銘菓だ。



なお、旧暦6月1日は「氷の朔日
(ついたち)」と呼ばれ、平安時代
の宮中では、西賀茂地区の氷室に保
存していた氷を食べる「氷室の節会」
という暑気払いの風習が行われてい
たという。本格的な夏を前に、涼を
とる風雅な行事であったことだろう。
当時、高級品である本物の氷を口
にすることができなかった庶民は、
氷の形を模した水無月や、冬の間に
餅を寒ざらしして乾燥させた「氷餅」
などを食すようになった。これがや
がて、夏越の祓の行事食として定着
したというわけだ。

ほかの月名は？

- 1月…睦月(むつき)
- 2月…如月(きさらぎ)
- 3月…弥生(やよい)
- 4月…卯月(うづき)
- 5月…皐月(さつき)
- 6月…水無月(みなづき、みなつき)
- 7月…文月(ふみづき、ふづき)
- 8月…葉月(はづき、はつき)
- 9月…長月(ながつき、ながづき)
- 10月…神無月(かんなづき)
- 11月…霜月(しもつき)
- 12月…師走(しわす)

半年を振り返り心穏やかに過ごす

水無月は、1年の折り返し地点に
当たる季節。この時期の日本は気温
や湿度が高く、夏バテなどの体の不
調を感じ始める時でもある。半年が
んばった自分をねぎらい、ここで一
息ついてみてはいかがだろう。