令和8年度だより10月号　　令和8年10月1日

10月　阿尾公民館だより

氷見市阿尾公民館
氷見市阿尾１０１５
TEL・FAX 74−3504

男女共同参画わくわくキャラバン in 海峰地区

7月30日(木)、阿尾公民館で男女共同参画についての学習会がありました。初めに男女共同参画委員からリーフレットを使った説明がありました。子どもたちは、男女の区別なく、互いを尊重し、みんなが助け合うことの大切さに気付いたようでした。学習会の後、みんなでカレー会食をしました。



クロダイの放流

8月4日(火)、阿尾漁港でクロダイの稚魚12500尾を放流しました。参加者は、市漁協2人、栽培漁業センター2人、阿尾漁業管理委員会4人の計8人でした。氷見の海が豊穣の海になればいいですね。



阿尾公民館からのお知らせ

阿尾公民館祭りのプログラム

令和8年10月31日（土）　8時30分～17時
・一般・児童・園児作品展示
・子どもお茶会　10時～15時

令和8年11月1日（日）　8時30分～15時
・一般・児童・園児作品展示
・カローリング大会　9時～11時30分

○展示作品の募集

・盆栽、山野草、絵画、俳句、短歌、川柳、写真、菊、手芸、小物、書、コレクションなど、日頃あなたがこだわって取り組んでいるものを展示してみませんか？
・出展者氏名と作品名を必ず書いてください。
・作品の搬入展示は10月30日（金）14：00からです。

○子どもお茶会のご案内

・学童の児童が「お運び」をしてくれます。

○カローリング大会参加者募集

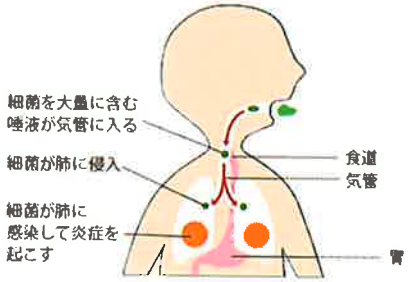
・1チーム3名で申し込んでください。
・ルールを知らなくても大丈夫です。
・締め切りは10月15日（木）です。

＊＊＊　公民館祭りで地区の繋がりを強めたいですね　＊＊＊

健康コーナ

誤嚥に気をつけよう

誤嚥性肺炎のメカニズム



誤嚥の存在を疑う症状

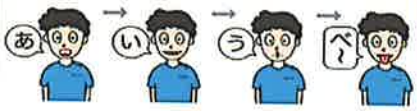


食事中にむせる　食後に声がかすれる・痰がからむ　食事に時間がかかる

死亡原因の1位は癌、2位は心臓病、3位は老衰、4位は脳卒中、5位は肺炎です。肺炎は誤嚥性によるものが多く、注意すれば防げるものです。気をつけたいものです。

一次予防

あいうべ体操



舌の筋肉をはじめ、口元の筋肉を鍛えられる方法です。1回に10セットを各食事前に実施してみましょう。

（引用：リハツバメ）

嚥下おでこ体操



眼元の筋肉を鍛える為に有効です。5秒間キープを5～10回程度実施してみましょう。　（引用：リハツバメ）

口腔ケア（歯磨き）

口腔内の細菌や食べかすを減らす事ができ、安全かつ効果的な方法です。



舌回し



時計回り、反時計回りそれぞれ10回ずつ行ってみましょう。舌の筋肉を鍛える、唾液が分泌されやすくなる効果があります。

※阿尾地区ふれあいランチは,10月10日(土)です。午前9:30～10:00の間にお越しください。

○ 10月の講座案内

※これはあくまでも予定であり、変更もあります。詳細については、責任者等にご確認ください。

講座名	曜日	開設日	講師・責任者	時間	部屋
生け花	第1・3水曜日	7日　21日	西山栄津子	10:00～	洋室
かな書道	第1・3月曜日	5日　19日	猶明　光華	13：00～	洋室
学童茶道＆百人一首	毎週木曜日	1日　8日　15日　22日　29日	学童支援員	15：00～	和室
手芸	第3火曜日	20日	伏木あい子	13：30～	和室
潮華会（新舞踊）	毎週土曜日	3日　10日　17日　24日　31日	大野　朝子	19：00～	和室
潮月会（新舞踊）	毎週金曜日	2日　9日　16日　23日　30日	大野　朝子	13：00～	和室
囲碁サロン	毎週月・水曜日	5日　7日　12日　14日　19日　21日　26日　28日		13：30～	和室
常磐会書道教室	第2・4土曜日	10日　24日	名苗くみ子	10：00～	洋室
学童保育	基本：日曜日・祝祭日・第2・4土曜日を除く毎日		学童支援員	14：00～	洋室

氷見に大雨特別警報（レベル5）

8月27日（木）、午前3時頃と6時10分頃県西部上空で線状降水帯が発生しました。氷見では午前8時までの12時間で降水量が観測史上最大となる317ミリを記録しました。その際、雷も何時間も止まず、豪雨と雷で身の危険を感じました。



〔崩れた裏山（阿尾地区）〕

阿尾地区では、経験したことのない猛烈な雨が、裏山を崩し、民家を押しつぶしました。阿尾川は指崎地区で決壊し、浸水した住宅もありました。

同日、阿尾公民館に避難所が開設され、公民館や海峰小学校の体育館に合わせて40人余りの地区住民が避難しました。地区役員等は、段ボールベットを設置したり炊き出しをしたりして、避難者の対応にあたりました。また、9月3日にも降雨対応の避難所が開設され、1人が避難しました。



〔ガードレールひっかかった流木〕

地区の繋がりを感じる機会でもありました。