

地域の  
かわら版

# まるやま No.70

発行:平成29年2月23日(月1回程度発行)

発行元:郷づくりまるやま 編集:地域づくり支援員

〒299-2592南房総市岩糸2489(丸山地域センター内)TEL:0470-46-2388

FAX:0470-46-3991

URL:<http://civil.mbosonetoko.jp/group/detail.asp?id=84>



## フォトコンテスト表彰



まるやま花❀華倶楽部では1月25日にひまわりフォトコンテストの賞品を嶺南中学校へ届けました。嶺南中学校からはひまわりの写真4作品を応募していただきました。4作品はすべて入賞し、一作品は最優秀賞の花華賞、他三作品は佳作になりました。個人からではなく中学校からの応募だったので、入賞した賞品としてプランターを中学校へ贈りました。

嶺南中学校は丸山中学校の時からひまわりフォトコンテストに毎年応募してくださり、入賞しています。これからも中学校からのたくさんの応募を楽しみにしています。

嶺南中学校は郷づくりまるやまが行う国道128号安馬谷交差点花壇の植栽も一緒に行っており、植栽に使う苗の一部は中学生が育てたものを使っています。現在、安馬谷花壇にはパンジーが咲いているので道を通りかかったらぜひご覧になってください。



## 花壇のボランティアを募集しています

郷づくりまるやまでは一緒に花壇整備をしてくださる方を募集しています。心とむ花壇を一緒につくりましょう

☎ 0470-46-2388



## \* 高齢者ふれあい事業 \*

南房総市老人クラブ連合会丸山支部主催「高齢者ふれあい事業」が1月27日(金)丸山公民館で開催されました。

支部長、来賓挨拶に始まり、第一部の演芸会はカラオケと丸山保育所の園児、最年長ぱんだ組のダンスでした。

第二部は浜寿会の公演で、来訪者は楽しそうに過ごしていました。



## ほっとスポットひだまり開催報告

ほっとスポットひだまりが11月21日(月)川谷集会所で開催されました。

はじめにリブ丸山在宅介護支援センターから職員が来て下さり、在宅支援センターの開所案内がありました。介護で何か問題がありましたら相談して下さい。介護保険の申請や手続きなどいたしますとのお話でした。

次に市の保健師さんから健康寿命について説明がありました。

配布されたパンフレットには、健康寿命の説明が載っていました。健康寿命とは、健康面で日常生活に制限なく自立して過ごせる期間のことで、平均寿命と健康寿命の差が少ないほど健康に過ごす期間が長くなります。介護のいらぬ生活を送るためには、生活習慣病予防だけでなく、丈夫な足腰を維持することが大切です。要介護の主な原因は、骨折・転倒、間接疾患、脊髄損傷で4人に一人は足腰の障害になり介護につながるそうです。

参加者からは健康を保つ三つの大切なこととして、「無理しない、風邪をひかない、倒れない」とたとの話しができました。そして、ひまわり姉妹という名前で「ソーラン渡り鳥」を歌って下さりました。

その後、お茶を飲みながら和気あいあいな話が続き、最終時間の午後3時半になり、無事に会を終えました。

