

こんにちは！ 地域おこし協力隊の仲川恭未（なかがわきょうみ）です。今回は、私が『健康』にまつわる活動を始めたきっかけについてです。

高校生のころ、医療従事者不足や高齢社会に日本が突入することがニュースでよく放送されていました。それを見て、「戦後の日本を支え、豊かな環境を築き上げてきた方々に恩返しをしたい」と思うようになりました。また、私の母が貧血でしんどそうにしていながらも、魚や野菜など『食』のことを大事にする姿を見ていました。そうした中から『健康』に関心が向いていきました。

これまで私たちの暮らしを支えてくれた年配の方々に、貢献と恩返しをしたい。そして皆さんからの愛や思いやりを丁寧に受け取って、私自身も健やかに成長していきたい。そんな想いから、生涯をかけて「健康」について研究していこう！と心に決めたのです。

お知らせ

10月 さざんか学習講座

- 5・19日（月）19:30～ 三味線に挑戦!!
- 8・15日（木）13:30～ 大人のやさしい書道教室
- 13日（火）13:30～ ミラクルレディ教室～昼コース～
- 17日（土）9:30～ こどもクッキング教室
- 18日（日）9:00～ 季節野菜おいしくクッキング!!
- 23日（金）19:30～ ミラクルレディ教室～夜コース～
- 29日（木）13:30～ 季節のスイーツ教室
- 30日（金）13:30～ 季節の花を楽しむ教室

ふるさとまつり中止のお知らせ

毎年11月3日に開催しておりました【ふるさとまつり】は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止します。【ことうふるさと文化展】と題し、下記の日程で展示のみ開催します。

- 日程：10月31日（土）～11月2日（月）
- 午前9時00分～午後7時00分
- 11月 3日（火・祝）
- 午前9時00分～午後3時00分

【ことうふるさと文化展】作品募集！！

創作活動の成果を発表するよい機会です！皆さんの作品をお待ちしております！！

応募方法：湖東コミセン本館窓口にて、申込書に必要事項をご記入いただき、お申し込みください。

締切：10月15日（木）

こもれ日 小田莉家 ★ あじさい食堂 ★

10月14日（水）、10月28日（水） 参加費：100円
※ 新型コロナの影響で、中止になる場合があります。

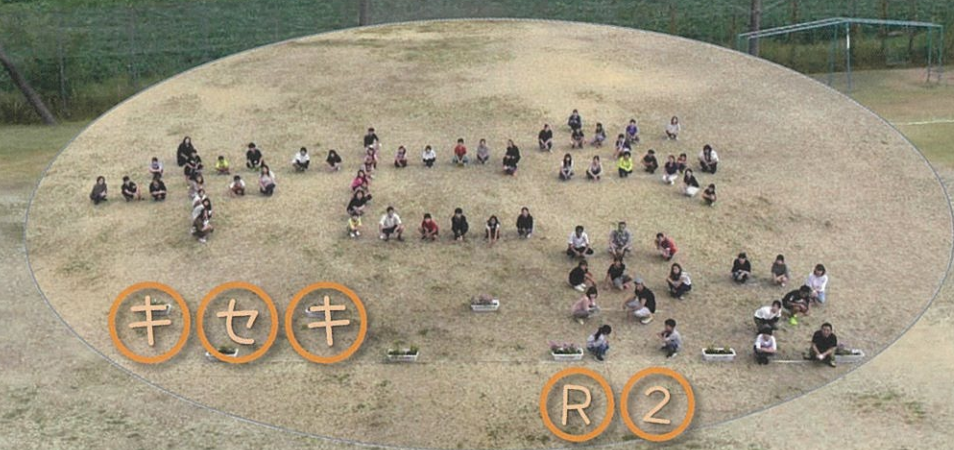
【お願い】 余っている食材を分けていただけませんか？ご連絡いただければ、いただきにまいります。皆さまの温かいご支援をお願いします！

表紙に寄せて

湖東第二小学校6年の親子活動では、グラウンドに「キセキ R2」という人文字を作られました。この言葉には、最終学年の児童が、思い出になる「軌跡」を毎日残してほしい。また一人一人の出会いの「奇跡」を大切にしてほしいという担任の先生の願いが込められています。（真上からの写真でないので少し人文字が読みにくくなり、申し訳ございません。広報部・増田）



女子やわかん 湖東



湖二小 6年

親子活動 (8月28日)

コロナ渦中ですが、「湖東をよくしたい！」という思いで活動しています(´▽`)



防災ネットワーク 全体会

コロナと災害、自治会代表の皆さんの熱い想いが感じられました。



運営委員会

泰山閣で会議実施。今後の活動について話し合いました。




ラジオ収録

FMひがしおうみ ラジオスイートで湖東まち協の活動紹介をしています。



スピーカーの提供 ありがとうございます

10月4日(日)15時から、ジャズレコードコンサートを行います。ぜひコミセンへ!



湖東地区社会福祉協議会

事業報告と今後の事業について話し合いました。



湖東おたすけ隊!

病院の送迎、家事援助、資源ゴミ運搬など、役割分担について話し合いました。




へムスロイド村 清掃作業

日赤奉仕団、支所、湖東まち協、へムスロイド評議会。協力してきれいになりました。



湖東企画部会

コロナでふるさとまつりの中止を決定。おうちにサンタは計画中!




まちカフェ

棒体操、出前カフェに向けて練習中!自治会のサロンにいかがですか?




福祉部会 全体会

会議のテーマは『湖東地区全体の現状をみながら、どのようにふるさとのまちづくりを進めるか!』



福結びプロジェクト

10月24日(土)13時30分、湖東コミセン別館にて【本音で話そう!~子供の結婚、親の介護~】堅苦しい講演ではなく、お茶を飲みながらざっくばらんにお話ししませんか?



広報部会

9月号の校正、10月号の企画をしています。

子育て支援プロジェクトより
 お子さんが幼稚園・小中学校で使用した学校用品。「もったいないので捨てられない」、「あまり使わなかったの、新品同様」などなど、まだ使えるのに保管されている制服や体操服、ピアノカ、習字セット、裁縫セット等はありませんか?不要となった学校用品は、11月に湖東コミュニティセンターで開催される作品展の場での譲り会を計画しています。詳しくは次号でお知らせします。

中学校・第5ブロック交流戦

(東近江市、蒲生郡)

新型コロナウイルスの影響で中体連の大会がすべて中止になりましたが、3年生の中学校部活動の発表の場として、第5ブロックでの交流戦が7月の下旬に行なわれました。

- ソフトテニス女子
西川 楓乃・林 杏樹 組 ベスト4
- 卓球 男子団体リーグ戦
3位(6チーム中)
- バasketボール女子
湖東31-14聖徳、湖東27-10五個荘
- バレーボール女子
湖東2-0朝桜
- 水泳
稲本 都乃
100m背泳ぎ1位
200m背泳ぎ1位



東近江バイオレッツ試合結果

7月になってやっと練習試合などができるようになり、8月からは公式戦も始まりました。いろんな試合が行われました。

【練習試合】
6試合中5勝1分け

【公式戦】
 ☆ 8月 8日
 vs. 履正社 RECTOVENUS (レクトヴィーナス)
 8-5 **勝**
 →クラブ選手権 本選出場が決定!
 (10月10~12日 in 千葉)

☆ 8月23日(関西大会1回戦)
 vs. SEIBI GLITTERS (セイビ グリッターズ)
 9-1 **勝**
 →関西大会2回戦 進出!
 (8月30日)



ほっ
とひと息

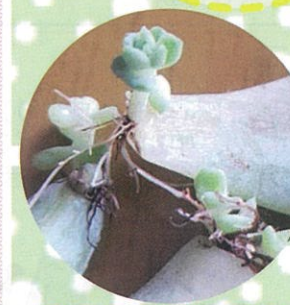
かわいい多肉植物に癒されています♡



植物?と思う様な姿。名前はリトープス。意味は『石に似た』と、その名の通り。小さな石ころみたいな姿の不思議な植物。これも多肉植物です。脱皮をする変わったところもあります。



植物なのに糸? センペルビウムの中には糸を張る種類は珍しくありません。おもしろい!



多肉植物は、取れた葉を土に置いておくと赤ちゃんが生まれます!

診療所だより

季節の健康管理について ~季節の変わり目は自分の体の声を聴いて~

来るべき冬場は脳出血や心筋梗塞などの病気が増えると報告されています。その原因の一つに血圧の変動が挙げられています。血圧というのは季節で変動する事が知られており、特に

日本のように四季による寒暖の差が激しい地域では季節の変化による血圧の変化に注意する必要があります。血圧は自分の体の声ともいえます。血圧計は一般のお店で簡単に手に入れることができます。健康な毎日を守るためにも、気になる方は、ぜひ日常生活での『自分の体の声』を聴いてみてはいかがでしょうか。



令和1年7月に湖東診療所に赴任してからあっという間に1年が過ぎました。湖東地区の住民さんは親しみやすい方が多く、地域に愛着を持っておられ、私自身もこの地域に愛着を感じるようになりました。湖東診療所での2度目の冬に向かって、住民の皆様健康管理のお手伝いをしたいと考えております。



東近江市湖東診療所 所長 横田望