

楽しい情報
満載！

KanoComi[★]

明るく元気な鹿野をつくる情報誌

vol.37



ムラサキフジバカマ 撮影：寺戸 光政

かのコト



会長 森弘茂生

ご挨拶

令和2年度、鹿野地区コミュニティ「明るく元気な鹿野をつくる会」の役員改選におきまして会長となりました、森弘茂生です。

私は、集落支援員として平成29年から3年かけて、鹿野地区夢プランを策定することに携わりました。策定委員の皆さんによって夢プランが出来上がり、この計画を進めるためお手伝いを考えたところです。鹿野地区夢プランは“ぶちええねまるごとかの～（可能）づくり”をスローガンとして、美しい鹿野、住み

よい鹿野が持続するよう地域のみんなでまちづくりを進めようとするものです。

今年度の初めから、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため行事の開催が難しくなっていますが、出来る事から取り組んでいきたいと思います。持続可能なまちづくりのためには地域の皆さまの“力”が必要です。地域の皆さんにもまちづくりに参加して力を発揮していただきたいと思います。

役員一同、夢プランの実現に向け取り組んでいきますので、今後ともご協力をお願いします。



夢プランやイベントの情報
生活に役立つ情報などを発信します！

PCでもスマホでもご覧いただけます。

KanoComi 公式サイト
<https://kanocomi.com>

OPEN!



みんなで創る
情報誌

けんこう
通信

新型コロナウイルス感染症を予防しよう
～かかるない・うつさないためのルール～

新型コロナウイルス感染予防のためには、一人ひとりが「新しい生活様式」へ移行することを心がけ、具体的な実践例を、日常生活に取り入れることが大切です。

感染防止のための3つの基本

- ① 身体的距離の確保
■人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- ② マスクの着用
■外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- ③ 手洗い
■家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
■手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。
(手指消毒薬の使用も可)

手洗いの5つのタイミング



※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、
体調管理をより厳重にする。
【参考：厚生労働省】

健康づくり推進課 保健師

明るく元気な鹿野をつくる会 役員名簿 (R2.R3)

| | | | |
|-------|-------|----------|--------|
| 会長 | 森弘 茂生 | 夢プランリーダー | 鹿紫雲 隆 |
| 副会長 | 倉増 主計 | 夢プランリーダー | 藤本 真樹 |
| 広報部 | 塙田 竜二 | 夢プランリーダー | 藤井 真美恵 |
| 健康福祉部 | 高光 修司 | 事務局長 | 倉増 佐和枝 |
| 生活安全部 | 石川 光生 | 監事 | 数井 由紀 |
| 教育文化部 | 一原 英樹 | | 岡崎 麻衣 |
| 産業振興部 | 片山 研治 | | |
| | 岸田 安義 | | |

編集後記

今年は例年の夏とは違い
コロナ禍のなか、旅行に行きたくても行けない自粛生活
になりました。

幸いなことに鹿野から罹病者は出ていませんが、いつ
我が身に降りかかるかも・・。

いつでも予防が大切です。毎日の生活中で、マスク・
手洗い・ソーシャルディスタンスを守り、自分の身は自
分で守りましょう。

広報部長：高光修司

【情報提供先】明るく元気な鹿野をつくる会事務局
(コアプラザかの) : 0834-68-2094
鹿野総合支所地域政策課 : 0834-68-2331

第16回 記憶力を高めよう

「暗記ができません！！」という悩み
(というか保護者の叫び) に出会うこと

があります。よく聞いてみると、「勉強はけっこうがんばってる、問題も解いている、でも英単語や社会や理科の暗記ができません」という内容です。暗記力というのは筋力に似ています。みなさんは毎日箸を上げ下げして食事をしていますが、それで腕が筋肉もりもりになるでしょうか？そんなことはありませんね。それは、筋肉に負荷がほとんどかかっていないからです。単語を見ながら書く、年表や理科の用語を見ながら書く、というのは脳の記憶野にほとんど負荷のかからない、箸の上げ下げのようなものです。きついですが負荷をかけなければなりません。「墾田永年私財法」という用語を覚えようとおもったら、まず声に出して読む→声にしながら書く→見ないで声に出してみる→見ないで声にしながら書く→見ないで声に出さず書く、これくらいのプロセスが必要になります。10分くらいすると忘れるのもう一回、そして1時間後にもう一回、次の日にもう一回、三日後にもう一回…とやっていけば記憶の中に入ってきます。これぐらいやらないと覚えられないということなのです。受験生はアスリートになったと思って、毎日のトレーニングに励んでみてください。単純な暗記ではなくて、楽しく覚える方法も、もちろんあります。次回はその方法について書きたいと思います。

文責：藤井 隼介

鹿野
ほっと
NEWS

☆耳より情報☆
ここから見る豊鹿里
パークの向こうに沈む
夕日は絶景ですよ！

