

# かのコミ

ぶちええね! **可能**  
まるごとかの〜づくり

- ・フォトコンテスト受賞者紹介
- ・アサギマダラがやって来る
- ・総会の書面開催について
- ・新成人を祝う会
- ・芋ほり大会
- ・けんこう通信
- ・コラム 楽しく学ぶには



## 祝 漢陽寺庭園 国登録記念物へ!

鹿野といえば漢陽寺、漢陽寺といえば素晴らしい庭園で有名な禅宗のお寺。その庭園が関係者【庭園の会】【鹿野アート実行委員会】をはじめ多くの方々の尽力により、国登録記念物に登録予定です。これからも鹿野の宝として、多くの皆さんに、漢陽寺を学習・観光・癒しの場として訪れていただけるよう盛り上げていきたいですね。

※登録は官報に告示され、正式に登録されることになります。

### けんこう通信

#### 「あいうべ体操」でお口を元気に!



コロナ禍でマスク生活が続くと、会話も減り、お口を動かすことが少なくなります。唾液の分泌も減り、飲み込みが悪くなる等、生活への支障が出てきます。最近では、マスク着用によって、口呼吸になる人が増えています。口呼吸は、お口の中や喉が乾燥するため、免疫力が落ちやすくなります。意識してお口の体操を毎日続け、「いつでも・どこでも・だれでも」できる体操で、お口の周りの筋肉を鍛えましょう。



【問合せ】  
周南市健康づくり推進課  
保健師 ☎0834-68-2302 (コアプラザかの)

#### あいうべ体操

1日30セット(10セット×3回)を目安に実施



- |  |   |
|--|---|
| <p>「あー」<br/>口を大きく開く</p> <p>「あー」<br/>▶口が円形に近くなるようにして、喉の奥が見えるまで、大きく開きます。</p>             | <p>「いー」<br/>口を大きく横に開く</p> <p>「いー」<br/>▶前歯が見え、頬の筋肉が両耳の脇に寄るくらい、横にぐいっと開きます。</p>    |
| <p>「うー」<br/>口を強く前に突き出す</p> <p>「うー」<br/>▶口をしっかりと閉じるための体操<br/>▶唇をとがらせて、思い切り前に突き出します。</p> | <p>「べー」<br/>舌を突き出し下に伸ばす</p> <p>「べー」<br/>▶口を大きく開け、舌を思い切り出して、顎先まで伸ばすつもりでやります。</p> |

### コラム 楽しく学ぶには

#### 第19回 原子の話

今回は理科に関係したコラムです。私たちの身体は主にタンパク質でできています。タンパク質はアミノ酸がつながってできています。アミノ酸は主に水素、窒素、酸素などの原子でできています。こうした原子は、身の回りの木や、石や、建物も構成しています。同じ原子からできているのに私たちの身体は例えば木や、草とは全くちがいます。それどころか、隣の人と自分を比べても身体の大きさ、特技、見た目や考え方が違います。こうした違いはどこからくるのでしょうか?原子や分子はその数やつながり方が少しでも違えば、全く違う物質になり、違う働きをするようになります。たった数十種類のレゴブロックを大量に使えば、無限のパリエーションを持つ建物や車を組み立てられるのに似ていますね。このつながり方を研究することで、病気の特効薬を作ったり、コロナウイルスのワクチンを作ったり、新しい素材を開発することが可能になっています。では、原子について究極まで調べれば森羅万象なんでも理解したことになるのでしょうか?それについては、また次回お話しできればと思います。



文責：藤井隼介

### 編集後記

8月のオリンピック・パラリンピック開催により、コロナ禍ということのを忘れ、選手の熱き戦いに一喜一憂しながらTVに夢中になっていました。我に返ると、本日の感染者数何千人と発表され、自分自身は何をすべきか。この重大性に改めて気を引き締めています。鹿野では、総合支所の移転とそれに伴う観光交流事業の展開が、これからの鹿野を占う重大事案として住民自身に突き付けられています。住民一人一人が真剣に向き合い考えて行動(活動)しなければなりません。一人一人の両肩に鹿野の将来が架かっていると、いっても過言ではないと思います。【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

夢プランやイベントの情報、生活に役立つ情報など、皆さんに利用してもらえるホームページを目指して

**ぼちぼち更新中!**  
ぜひアクセスして下さい!

明るく元気な鹿野をつくる会の事業報告や鹿野地域カレンダーなども随時公開中です。

KanoComi 公式サイト  
<https://kanocomi.com>

PCでもスマホでも  
ご覧いただけます

