

かのこみ

みんなで創る
情報誌

特集

- ★不法投棄パトロール
 - ★こども園芝桜植栽
 - ★冬花火『銀嶺の舞』
 - ★鹿野文化祭
 - ★第4回フォトコン開催
- ・コラム「楽しく学ぶには」
・健康通信
・ほっと NEWS

冬来たりなば 春遠からじ



明けの満月
(大町)



ロウバイ
(渋川)



冬景色 (大潮)



どんど焼き (大地庵)

日の出 (今井)

日々美しい鹿野の光景。地元の写真愛好家も多いですね。これからは春を迎え、ササユリ、桜、カタクリなど美しい花々が楽しめる季節です。かのこみの公式サイトでは、地域のイベントや皆さんの活動の様子を写真で紹介しています。ぜひご覧ください。

KanoComi 公式サイト <https://kanocomi.com>



けんこう通信

おうち時間で始めるコロナ下での「新・健康生活」のススメ

コロナ禍での新しい生活様式により、日常生活が大きく変わった今こそ、健康づくりのチャンスです。3つの密（密閉・密集・密接）の回避やテレワークの推進等、**外出機会の減少によって、身体活動量が低下**します。「おうち時間」を「健康づくり」のきっかけに、**適切な食生活と適度な運動**で、健康長寿を目指し、健康な生活習慣を身に付けましょう。鹿野地区 24 名の皆さんの取り組みも健康習慣のヒントにし、できることから始めてみましょう。

バランスの良い食事

主食（ご飯やパン、麺等）・主菜（魚や肉、卵、大豆）・副菜（野菜や芋、海藻等）を組み合わせて、食事をおいしく、バランス良く摂って、体の調子を整えましょう

長生きのために

転ばぬよう
あせらず
一日を楽しく
ぼちぼち生活
【85歳：女性】

……【鹿野地区の皆さんの取り組み】……

- 油物のとり過ぎに注意
- 認知症予防や健康を考えた食事

毎日プラス 10 分の身体活動

移動時の早歩き、料理や掃除、庭いじり等、日常生活での体の動きを増やしましょう
座っていても、できれば 30 分ごとに 3 分程度、少なくとも 1 時間に 5 分程度、立ち上がって体を動かしましょう

……【鹿野地区の皆さんの取り組み】……

- 散歩・草取り・農業等
- ラジオ体操やダンベル体操等健康体操(週 1~2 回)
- いきいき百歳体操(鹿野地区 6 か所にて週 1 回)
- ウォーキング ■スクワット

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

編集後記

鹿野を切り撮れ！フォトコンテスト受賞作品を掲載した「2022 かのこみ カレンダー」いかがでしたか？鹿野を代表する自然の景観、文化財、そして人の営みと素敵な作品だと感じました。フォトコンテストはもちろんですが、それをカレンダーにするという発想も素晴らしいなと思いました。なお、応募いただいた皆さんの作品をコアプラザかのにて文化祭の期間中に展示させていただきました。そして、このカレンダーを買っていただいた皆さん、本当にありがとうございました。心よりお礼申し上げます。家で使って頂いたり、親戚・友達の皆さんや、遠くで暮らしておられる鹿野出身の皆さんの心に少しでも届いたらうれしいな・・・と思います。まだ在庫もありますので下記「コアプラザかの」へお問い合わせ下さい。

【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

コラム 楽しく学ぶには

第 21 回 教科書を取っておこう

そろそろ進級・卒業の時期ですね。去年の教科書は要らないからと捨ててしまう人もいるかもしれませんが、もう高校に合格したから中学校の教科書は要らないかな…と思うかもしれませんが、教科書には大切なことがたくさん詰まっています。社会では一般常識とされていることや、仕事にも役立つ計算や知識がたくさん載せられています。税金やクレジットカードの知識、文法や漢字の知識、利息計算の方法などもあります。五教科に加えて技術家庭科の教科書を取っておくと、ボタンの付け方、基礎的な料理や洗濯の仕方、また家電の仕組みなどが分かって社会人になってからも役立ちますよ。また、教科書の内容は数年ごとに大きく更新されます。保護者の方は、子ども達の教科書を一度じっくり読んでみてください。自分が学生の時に習った内容とずいぶん違うことがあります。そんな時、自分の使っていた教科書があれば比べてみて、どこがアップデートされたのか探すこともできて楽しいですよ。



文責：
藤井塾主宰 藤井 圭介

輪転機と拡大印刷機を 購入しました

令和 3 年度コミュニティ助成事業(宝くじ助成)で助成を受けて輪転機と拡大印刷機を購入いたしました。ぜひご活用下さい。



自治会へ加入しましょう!

自治会へ加入し、みんなが快適に安心して暮らせる住みよい地域をつくり「共に」支えていきましょう。

