

西山地区

コミュニティ協議会だより

【(西風) 令和7年度7月号

発行：西山地区コミュニティ協議会

会長 中村 史傳

編集 中村美也子

令和7年7月 5日発行

薩摩川内市下飯町瀬々野浦 1194

TEL 09969-5-0122

FAX 09969-5-0355

7月の行事予定

- 7/2 (水) コミュニティトーク (鹿島)
健康体操 13:30～
- 7/3 (木) 下飯地域校外生活指導
- 7/6 (日) 西山小草刈り
- 7/13 (日) 磯掃除
- 7/16 (水) 健康体操 13:30～
- 7/20 (日) 参議院選挙
- 7/26 (土) ゴールド集落自主活動
- 7/27 (日) グランドゴルフ大会



自治会・コミ協活動

河川愛護運動

6/22 (日) 延期されていた河川掃除が行われました。伸び放題だった草が刈られ河川回りがスッキリしました。ご協力ありがとうございました。



イモ植え



6/17・6/27の両日にイモ植えを行いました。苗の伸びが悪くなかなか実施できませんでしたがやっと無事植えることができました。今年は苗(カズラ)の育ちが悪くイモ植えも何回かに分けて植えました。立派なイモが育っておいしいコッパ餅をつくることができますように。

おいおい(老い老い) パワーの高齢者クラブ活動

ペタンク大会

6/11 (水) 青瀬体育館でペタンク大会がありました。西山から3チーム出られ 桂子さん・和代さん・清美さんのチームが準優勝しました。中村桂子さんは『頑張りましたで賞』を頂きました。次こそ優勝間違いない! と思います。ファイット!!



花植え

6/18 講習会終了後に花植えをしました。コミセン前にもきれいなプランターが並びました



フレイル予防講座

6/18 (木) コミセン2階で川内薬剤師会会長藤井規好先生のお話を聞きました。



- ・かかりつけの薬剤師をもって、服用にあたっては気軽に相談する。医師との橋わたしともなってくれる。またサプリ等を使用する時も相談した方が良い。
- ・薬が増えるほど副作用も多くなることを知っておくこと。
- ・薬の管理をきちんとして飲み忘れをしないようにする。
- ・お薬手帳は大切な物。シールを必ず貼り服用の薬が分かるようにして災害時や急病の際に手帳があると役立ちます。
- ・薬は一人一人の症状に合わせて処方されているので他人にむやみにあげない。

***フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間の段階であり、
予備能力の低下により機能障害におちいりやすい状態をいう。**

故郷を探る⑦



「心太」を何と読みますか？

正解は「ところてん」です。

ふつう「こころぶと」と読みそうですね。

このことから「てんぐさ」とシンヌウラ方言(甑島方言)の「ぶと」との関連が類推できます。昭和五十年代ぐらいまではシンヌウラには名うての海女(あま)がたくさんいました。互いに競い合って「ぶとかつぎ」に精を出していました。

ブト買いの商人が浜に来て乾燥したブトをもちより昔のチキリで計量していました。

誰々は何貫(昭和三十年代までは尺貫法が通用していたのです)あったとか噂しあったものです。

まだまだ冷たい海中に潜ってとる「ブトかつぎ」は大変な労働だったのです。数少ない現金収入を得るのが「ブトかつぎ」だったのです。シンヌウラでは男よりも女の方がよく取りました。雨もようの中でも磯に行き、焚火をおこし暖をとっていました。そのブトも段々生えなくなってきました。

中村史傳

ゴミの分別は守りましょう➡➡➡

7/1~7/7迄【ポイ捨て防止キャンペーン】です



⑥熱中症対策

- ①こまめな水分補給
- ②涼しい環境の維持(クーラー等の利用)
- ③適切な服装(帽子や日傘で直射日光を避ける)
- ④暑さを避ける行動(涼しい時間帯に動く)

体調が悪い時は無理せず安静に!!体調が戻らない時は受診しましょう



***紙面の構成を変えてみました。ご意見をお聞かせください**