

西山地区

コミュニティ協議会だより

【(西風) 令和8年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8年7月21日発行

薩摩川内市下甕町瀬々野浦 1194

TEL 09969-5-0122

FAX 09969-5-0355

これからの行事 (8月の行事予定)

- 2日 道路愛護
- 3日 主事 ZOOM 会議
- 4日 事務局会議
- 10日 西山夏祭り
移動診療・支所移動車
- 16日 地区内清掃
- 18日 事務局会議
- 20日 助八古道を育む会 (西山)

健康体操・サロンは8月はお休みです

かの子グランドゴルフ

7/20 (月) 海の日に海星中のグランドで行われました。西山からは2チームが参加し25を超える参加チームの中で優勝?・・ベストスコア目指して頑張りました。「参加することに意義がある」暑い中頑張られている姿を見ようところには閉会式でした。「どうでしたか」の顔で返ってきました。島外からの参加もだと聞きました。偶然お会いした時に嬉しそうに話して下さいました。



暑さが少し和らいだら 西山小の校庭で練習再開ですね

お疲れ様でした。

今年の夏は厳しい!! 熱中症対策を



- 1 暑いときはクーラー・扇風機をつけてください (部屋の中を涼しく)
- 2 働きすぎない (無理をせず休憩する)
- 3 水分をこまめにしっかりとる (目安は一日 1.5ℓ・・アルコールは水分ではないそうです)
- 4 食事をしっかりとる: **朝食をしっかりと食べる** ことで熱中症になりにくい体で1日をスタートできます

***豚肉・大豆**: エネルギーに変え夏バテや疲労を防ぎます

***夏野菜**: **キュウリ・トマト・スイカ** → 90%以上が水分で食べる水分補給として最適
体温を下げる効果もあります

***梅干し・レモン**: 汗で失われた塩分を補給でき食欲を増進させます

- 5 衣服を工夫する: 麻や綿など通気性の良い生地を選びましょう

- 6 **体調不良を感じたら身近な人に連絡しましょう**



健康サロン

7/18（土）健康サロンが行われました。今回は食事を提供するまでのスタッフの皆さんの頑張りをご紹介します。8時半過ぎになると準備のため集まります。横川さんをはじめ5～6名の方にお手伝いをしてもらい24食程準備します。今日のメニューは冷やし中華風そうめん・ポテトサラダ・茶碗蒸し・煮物・おにぎりでした。



出来上がり



ごちそう様～

故郷を探る ㊥

西山中学校の思い出

私の中学時代は昭和37年4月から昭和40年3月までであった。昭和〇〇年と言われてもピンとこない人が多いだろう。1962年から1965年だ。私も団塊の世代とよばれた世代の端くれであったから、中学1年、2年の頃は90名こえて100名近い生徒数だった。現在の西山地区住民数を超えた生徒数だった。学校行事も現在では考えられない勤労的な行事があった。

まずは、「ブト（テングサ）の口」があいたら、ブト採りがあった。大人なみに、ブトかつぎが上手なものから泳ぎが得意ではなく潮が引いた磯に生えるブトをむしりとるだけのものもいた。全校生徒の参加だった。

あとはカイモ・コッパづくり。カジノウかヤハダの遠い山畑をかりて、カイモ植えやカイモうちに行った記憶がある。ただコッパ干しの記憶がないのでこれは女子生徒の仕事だったのだろうか。

また田作りもしていた。登立（ノボッタテ）に学校田があった。小学校の田もあって、小学生も田作りした。田の管理は、当番制で登立まで毎日田見舞（タミケー）に行って水管理をしなければならなかった。モノグサでナマゴロー（怠け者）は田んぼまで行かないで下から小石を投げて水音がポチャンとしたら水は入っていると思って日誌に書いて提出した。ところが、田に大穴があいて、あやうく稲が枯れそうになって大目玉をくらったという話もある。

ブトやコッパは生徒会の費用の収入となるように供出し、作った米は中学校の廊下に机と椅子を並べ食卓がわりとしてボタ餅の会食会の材料とした。

小学生の頃、学校脇の坂道を登りながら、中学校をながめると、中学生の兄さん・姉さんたちが嬉々として廊下に机と椅子を並べているのがみえる。だいたい11月下旬頃のことだ。これからの中学校の兄さん・姉さんたちは、ボタ餅会食会が始まることは分かっていたので、うらやましかった。このことだけで、早く中学生になりたいものだと思っていた。

学校給食のなかった私たちの世代はこのボタ餅会食会のみが学校で行う唯一の食事会であった。「食い意地」で中学校へあこがれた少年だったのだ。



中村史傳

* 7/26（日）朝7時からクリーン大作戦へのご協力 よろしく申し上げます。 *