

住民自治協議会 『福に富む郷 竹仁』会報



平成30年9月
第63号

竹仁で「農泊」しましょう！ 9月19日(水)午後7時～

「ふくらし」はもうご覧になっていただいたでしょうか？
同じ竹仁の中でも「行ったことのない店」も沢山あったのではないで
しょうか。地域外に配布しているこの小冊子のお蔭で「ゆっくり竹仁を
まわってみたいけど、宿泊できる場所がありますか？」という問い
合わせを頂くようになりました。



本年6月15日に施行された「民泊新法」により
空いている部屋や家、離れの部分を有料で人に貸し出しやすくなりました！
“農業の体験の為に宿泊場所が欲しい” “墓参りしたいけど家がもうないので
泊まる場所が欲しい” 今、全国で【農家に泊まりたい】という需要が高まっ
ています。でも「知らない人を泊めるのはちょっと…」 「準備が面倒臭そう」
「それっていい収入になるのかな」など、少しは興味があっても解らない
ことがたくさんあると思います。

10月に“モニターツアー”と題し、まずは地域内の人や関係者が「竹仁に泊まってみる」とい
う企画を行います。そこで9月19日(水)に合同会社Lim代表山下実佳さんを講師にお迎えし
「お客様を泊めるのにはどうすればいいか、何が必要か」という説明会を行います。
「説明会に参加したら家に誰か泊めんといけんの？」ということはありません。ちょっとでも興味
があれば、是非お話だけでも聞きにご参加ください！お待ちしております！

竹仁のえんがわ

9月は通常の“サロン”ではありません！
「えごま健康診断」ですよ！

9月11日(火)と12日(水)それぞれ指定されたお時間にお越しください

8月に再びえごま油の効果を研究する為の健康診断を受けることを承諾され、
同意書を提出された方へは個別に測定時間が送られます。



9月11日(火)と12日(水)は、終日地域センターの全ての部屋を診断に
使用します。(※12日の「書道教室」は通常通りです。)楽しみにして下さっている方も多い
昼食のカレーと映画鑑賞はありません。ご理解とご協力をお願い致します。

10月9日(火)は通常通りの「竹仁のえんがわ」(骨粗しょう症体操)を実施致しますので、
お楽しみに♪ 8月の報告会では「9月検診から3月検診で **えごま油は太るの？**
体重やコレステロールが増えていたのはえごま油のせいではなく
時期的なものだと思われる」とのことでした。一回に摂取する5グラムのえごま油のカロリーは
約2kcal(スライスチーズ1枚分)で、糖質で摂取するより空腹感を覚えにくい効果があるそうです。
又、現在までの検査分析では血管の硬化抑制(老化防止)に期待が持てるそうですよ！

福富地区敬老会

9月22日(土)
午前11時～午後2時半



今年も久芳・戸野地区と合同で敬老会を開催致します！竹仁地区で今年77歳以上の方は195名。100歳の方が1名です。

ご参加される方、またご家族やご近所の方は

当日お忘れのないようによくお願い致します！今年は白木町の「宮崎神楽団」や竹仁にもメンバーの多い男性コーラスグループ「ダックスフンド」が出演しますよ！お楽しみに！

元気に生きるには食事から

7月28日に豊邑苑で開催された公開講座へ参加して来ました。豪雨災害の後であったこともあり、今後突然避難所での生活をせざるを得なくなった場合や、生活環境が変わった時に重要な“備え”について教えていただきましたのでご紹介します。



【日頃から意識しておきたいこと】

- ① 噛むことの備え…噛む力が弱いと食道へ食べ物が行かず、ちゃんと栄養が吸収できなかつたり食べかすが気管へ入って肺炎（誤えん性肺炎）を起こす原因となります。普段から歯の治療や手入れをしていくことが大切です。
- ② 飲むための備え…飲み込む力も50歳前後から老化が始まります。うがいの時、上を向いて「アー」「オー」と声をだしながらしみましょう。これだけで喉の筋肉トレーニングができます。喉のすみずみまで水が行き渡るので、うがい本来の効果もアップしますよ。
- ③ 出すための備え…「しっかり食べないとしっかり出ない」ので、きちんとした食事と水分と油分、そしてたまにはヨーグルトなどから、生きたいい菌を摂取した上で身体を適度に動かすことが大切になります。

今回参加者が一番印象に残ったのは「食事に出る水分（味噌汁やスープ、果物や野菜）を除いて**1日1500ccの「飲み物」を飲む必要がある**ということでした。

大き目のマグカップに8分目まで水を入れた場合が150ccとなると、このカップで1日10回は飲み物を飲まなければいけない、ということになります。草刈りやスポーツの後などには、水分と一緒にミネラル補給のため、更に電解質水やスポーツドリンクを摂る必要があるそうです。尚、残念ながらアルコールやアルコールを薄めるための水はこの場合の「飲み物」には入りません。



・8月8日に「星降るテラス」に広島大学付属福山中・高等学校の大方先生をお迎えし、近畿大学工学部谷川研究室の皆さんが「手作り顕微鏡とそれを使った自然観察の会」を開催されました。昼食のカレーの材料調達などに自治協も参加させて頂きました。ご協力くださった皆さま、ありがとうございました！

・8月19日「市長と語ろう夢トーク」が福富支所で開催され、当自治協からは、事務局より3名が参加しました。詳細はまた！

謹んで水害のお見舞いを申し上げます

この度の集中豪雨にて被害に遭われた「福富物産しゃくなげ館」へ当自治協より心ばかりのお見舞いをさせて頂きました。ご理解とご承知いただけますようお願い申し上げます。