

伊野地区社協だより

第38号

令和7年(2025年)3月発行

# 伊野の郷

伊野地区社会福祉協議会

(伊野コミュニティセンター内)

〒691-0072 出雲市野郷町492-5

Tel.69-1526 Fax.69-1530

3/19

## 「いがもち作り」

今年度伊野小学校を卒業する9名の児童の門出を祝う会に併せて、更生保護女性会と民生委員の皆さんの指導でいがもち作りを行いました。

いがもちとは、中に餡を入れ型で成型した餅の上に、カラフルに色づけた餅を、花や果物の形に飾り、蒸しあげて作る地区に残る伝統食です。粉にお湯を混ぜこねる時、砂糖を少し入れると、くっつきにくくなります。蒸しあがったいがもちは、ツヤツヤで美味しそうな匂いを漂わせていました。そして思い思いに作られた、愛情

いっぱいのがもちが出来上がりました。地域の皆さんと一緒に過ごした卒業生は、より一層地域との絆を感じたのではないのでしょうか。今後地域食文化を後世に受け継いでもらいたいものです。



## 「今年度を振り返って」

—安心カードの見直し—

伊野地区社会福祉協議会

会長 岩成正美

平素は地区社会福祉協議会の活動に対し格別のご支援、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。円安傾向が続いていますが、さらに異常気象による農作物の不作、鳥インフルエンザの流行、エネルギー資源の価格高騰等により日常生活に大きな影響が出ています。少しでも早く、安心して暮らせる状況になることを願います。

今年度、地区社協では慰霊祭や敬老会等の事業の他、「安心カード」の見直しを行い救急時により役立てるよう消防本部と連携を図りました。これにより、救急隊が緊急連絡先やかかりつけ医の確認が素早くでき、適切な措置や搬送先の判断が行えるようになります。現在の登録者は71名です。来年度以降も作成(登録)者を募集しますので、少しでも不安のある方は是非作成してください。

今後「支えあい心かよわす伊野の郷」をキャッチフレーズに各活動に取り組んでまいりますので変わらぬご支援、ご協力をお願い申し上げます。

12/22

# 「しめ縄づくり講習会」

年末恒例のしめ縄づくり講習会。今年はいちいり寛市さん、原田孝之さん、新宮邦男さんの3名を講師にお迎えし19名に丁寧にご教

えていただきました。

輪締めは最初に藁を縛った後、三分にしてなっていくのですが、毎年参加していても去年のこととすっかり忘れ、四苦八苦しながら作るしめ縄飾り。講師先生やベテランの参加者さんに教わりながら、なんとかできあがりしました。紙垂をつけると、それなりに立派に見えるから不思議です。お正月にはウラジロやミカンを飾った手作りのしめ縄が、それぞれ



3/7

# 「春の演芸会」



高齢者クラブの交流活動として演芸会が実施されました。えんまん座さんの演芸の後は、参加者の皆さんの歌の披露で盛り上がりしました。終始笑顔の絶えない楽しい一日となりました。



12/5

# 「交通安全教室」



地区交通安全協会の協力のもと高齢者を対象に交通安全教室を行いました。はじめに小境駐在所の岡村巡査部長から最近の交通事故の状況や特殊詐欺の状況を学んだ後、ドライビングスポーツとクイックアームを行いました。ドライビングスポーツはテレビゲームの一種で、自動車の運転を疑似体験できるレースゲームです。集中力と素早い判断力が必要なこのゲームは、脳を活性化し爽快感を感じることができ、認知症の予防にも役立ちます。クイックアームはゲーム感覚で俊敏性が測れる測定器です。37名の参加者からは、「自分が想像していた以上に認知力、判断力、反射神経が衰えていた」という声も聞こえてきました。

ゲームでは事故を起こしても怪我人は出ませんが、実際の運転ではそうはいきません。くれぐれも事故がないように注意して運転をしてください。



# 「生きがいと健康づくり」研修会



今年度の研修会は、第1部で医療出前講座  
第2部で健康体操を行いました。

医療出前講座は島根県立中央病院の認知症看護認定看護師である曾田摂子さんに「認知症が気になったら」と題した講話をしていただきました。



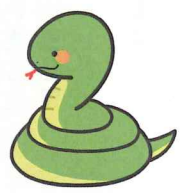
した。認知症は進行性の脳の病気です。「これをすれば大丈夫！」という方法はありませんが、遅らせることは可能です。適度な運動やバランスのとれた食事、人との交流を持つことが大切です。誰もがなる可能性があります。たとえ認知症になっても、みんなで支え合える社会になるとよいですね。

第2部の健康体操では運動指導員の山根千恵美さんの指導のもと、頭と体を使った体操を行いました。普段は使わない筋肉を意識的に動かすことで、しなやかな動きができることを学びました。

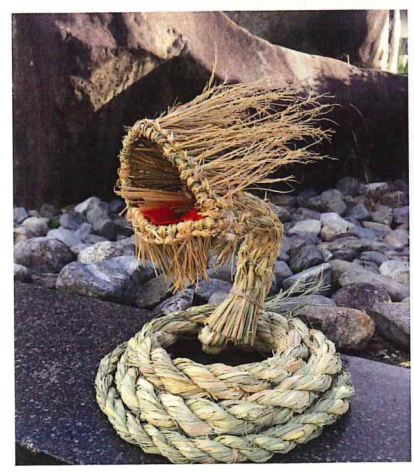
人生は一度きりです。いつまでも若々しく過ごすために、楽しみながら生活しましょう。



## くぐり藁細工



引木町内の池尻寛市さんより、ヘビの藁細工をいただきました。今年は巳年です。再スタートや変化のチャンスに恵まれる年とされています。コミセン玄関で口をあぐりと開けてみなさんをお待ちしておりますので、是非見に来てください。



## フードドライブへのご協力ありがとうございました

出雲市にお住まいでお困りの世帯に対し、市民や企業から寄附していただいた食料品や生活用品を無料で提供するフードドライブ事業。12月に行われたこの活動に対し、伊野地区からも皆さまから温かいご支援をいただきました。ご協力いただきありがとうございました。



# 「ふれあいサロン」を紹介します！

「ふれあいサロン」とは、町内の集会所などで高齢者(概ね65歳以上)が集い、おしゃべりや健康体操などを通して互いに交流を回り閉じこもり予防や社会参加の促進につなげる活動のことです。現在、伊野地区には4つのサロンがあり、いきいきと活動しておられますのでご紹介します。また、サロン活動をやってみたい！もっと詳しく知りたい！とお考えの方は地区社協(伊野コミュニティセンター TEL(0853)69-1526)までお気軽にお問合せください。

## 「ほろほろ健康サロン」

毎月第2、4火曜日 九時半～  
場所:伊野コミュニティセンター

毎月2回火曜日に、2人の指導員さんのもとストレッチ体操、筋トレ、タオルやボールを使って指の力を鍛える体操、また音楽に合わせての体操やパタンクをみんなで楽しく行っています。



## 「さんさんサロン(東地合町内)」

毎月第4木曜日  
場所:東地合町内集会所

さんさんサロンは、毎月お茶のみ会を開催し、近況報告や昔の思い出話で楽しく盛り上がっています。その他、体操や歌も取り入れ、交流の輪を広げる機会につなげています。

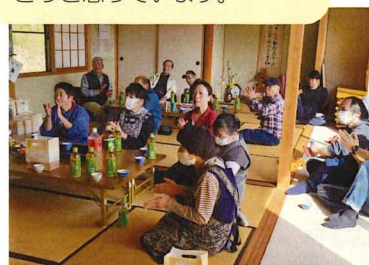


## 「大畑サロン」

場所:大畑町内集會



大畑サロンは、健康体操や物づくり、耕作放棄地を花畑にする活動などを行っています。これからも、みんなでガヤガヤ楽しく続けていこうと思っています。



## 「三ノ谷サロン(三の谷町内)」

毎月第3火曜日  
場所:三ノ谷町内集会所

三ノ谷サロンでは、毎月、手芸、健康体操、花壇整備など様々な活動を実施しています。毎回昼食づくりも行い、気の合うメンバーで明るく楽しく活動しています。



## 「健診へ行こう！」

みなさん、健康診断に行っていますか？伊野地区は出雲市の中で受診率がワースト1！病気の中には初期症状がないものがあります。病気予防・早期発見のために1年1度は健診に行って自分をチェックしましょう！



## ご寄附の御礼

### 香典返し

松本 民子様 (東地合町内)  
山崎 諭様 (中ノ手町内)  
岩成 亨様 (中ノ手町内)  
岩成 寿光様 (高山町内)

(令和六年十二月一日)

～令和七年三月十五日

ご厚志ありがとうございます。社会福祉事業に有効活用させていただきます。

※社協だよりは「出雲市社会福祉協議会の会費、寄付金及び共同募金を財源とした助成金」を財源の一部としています。