

11月3日 国民文化祭開催

第25回国民文化祭が10月30日～11月7日の間、岡山県内全市町村で開催されました。

西粟倉村では「木と人の温もり」をテーマに11月3日（祝）に若杉天然林で中国自然歩道歩こう大会と森の学校（旧影石小学校）で紙ヒコーキを折って飛ばそう！という2つのイベントを行いました。

中国自然歩道 歩こう大会

「中国自然歩道歩こう大会」では、若杉天然林を案内するガイドツアーを実施しました。256名が参加され、自然の不思議や若杉天然林についての話に耳を傾けながらのトレッキングは一段と魅力的だったようです。また、ガイドなしでの参加者は、各自のペースで歩きながら紅葉や自然を楽しんでいました。

下山後は、モミジを植える植樹体験や無料ナメコ汁で体を温め、秋の思い出を作っていました。



お天気に恵まれ絶好の山歩き日和となりました！



下山後、2mのモミジを植樹体験しました。来年は、見事に紅葉して欲しいですね。

ガイドさんは物知りです。自然は奥深いっ！！



真剣な眼差しで紙ヒコーキの折り方を学びます。



紙ヒコーキを 折って飛ばそう！

森の学校では、日本折り紙協会から事務局長に講師にお越しいただき、紙ヒコーキの折り方を学んで作り、飛行大会を行ったり、巨大紙ヒコーキを一緒に折って2階の窓から飛ばしました。

巨大紙ヒコーキが見事、青空の中を飛んだ時、子どもたちの歓声と笑顔があふれ、とても思い出深い一日になりました。



大人も子どもも自分で折った紙ヒコーキで飛行大会！！飛んだ距離を競い合いました。

巨大紙ヒコーキが見事に大空を飛びました！！



第2回キンボールリーグ戦

11月8日(月)に開幕した「第2回キンボールリーグ戦」は、8チーム参加のもと行われました。

キンボールは、体格差、技量は問わず、子どもから大人まで誰もが主役になれるスポーツです。

ナイスプレーには拍手が起こり、今大会もみんなだわきあいあいとしたリーグ戦となりました。

大会結果は右のとおりです。



優勝おめでとう!!



どこを狙おう!?



ハーフタイムには子どもたちもオムニキン!!



「オムニキン、ピンク!」

- リーグ戦結果
- 優勝 谷口
 - 準優勝 大茅
 - 第3位 お別府SAN
 - 第4位 のだファミリー
 - 第5位 中土居A
 - 第6位 ハッピースマイル
 - 第7位 坂根
 - 第8位 中土居B

【主催：西粟倉村体育指導委員会】

第17回 村民ゴルフ大会

優勝 河野 吉文さん

おめでとうございます



11月28日(日)、アランチャールズゴルフ&リゾート岡山にて、西粟倉村体育協会主催による第17回村民ゴルフ大会が開催されました。

当日は天候にも恵まれ、出場選手28名はそれぞれの自己ベストをめざしてプレーしました。

大会結果は下記のとおりです。

優勝 河野 吉文 さん
 準優勝 野田 祐二 さん
 第3位 道上 広基 さん



【主催：西粟倉村体育協会】

あわくら体力測定大会

11月20日(土)中学校体育館にて『あわくら体力測定大会』が行われました。

種目は【握力】【長座体前屈】【反復横とび】【上体起こし】【立ち幅とび】【20mシャトルラン】の6種目を実施しました。

自分の体力を測定し、年齢の標準体力に比べて、自分はどこが優れていて、どこが足りないのかを把握することができ、有意義な一日となりました。



「1、2、3、4…」

みなさん
 爽やかな汗を流しました!



子どもたちも
 楽しみました♪



【主催：西粟倉村体育指導委員会】

ふるさと会が大阪で開催されました。

去る10月29日、第5回ふるさと会が大阪市内で開催されました。西粟倉村出身者を中心に村の応援隊となっただき、西粟倉ファンを全国に増やしていくために、現在の村の状況を伝え、交流を深めました。

会の始めには、映像を見ながら村内の現在の状況をお伝えしました。新田佳浩選手がパラリンピックで金メダルを獲得したことや、福井優也選手がドラフト会議で広島に1位指名された場面では、拍手が起こりました。



また、本村出身で西宮市長の河野さんにも挨拶をいただき、会食をしながら最近の村の様子について語り合いました。

また、会の終わりにはみんなで西粟倉中学校の校歌を歌い、和やかな雰囲気の中、笑顔で会を終えました。

参加していただきましたみなさまありがとうございました。

知社地区
あすなる会

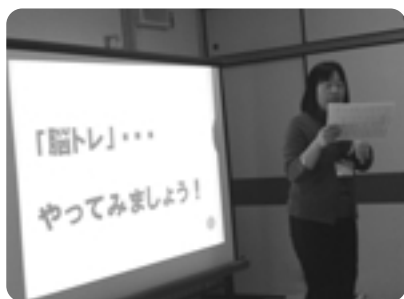
認知症勉強会を開催

11月15日に知社地区で認知症勉強会を開催しました。

知社地区では、平成20年度に地区健康教室に取り組み、教室終了後も健康教室のメンバーを中心に「あすなる会」を作り、月に1回公民館に集まって、自分たちで企画して、楽しく活動されています。

今回は、あすなる会から地域包括支援センター（保健福祉課内）に「認知症の勉強会をして」というご要望があり、知社地区公民館にお邪魔させていただきました。

当日は、「認知症とはどういうものか」「認知症の予防」について勉強したり、「もしあなたが認知症になったらどうしますか？」といった内容で話し合ってみました。



皆さん「認知症は身近な問題」と考えられており、真剣に取り組み、日頃気になっている質問がたくさんでした。

あすなる会の皆さんの活動が元気に続くといいなあと思いますし、今回のようなお手伝いは地域包括支援センターでも喜んでさせていただきます。

ほかの地区でも、このようなご要望がありましたら、どしどし地域包括支援センターまでお気軽におよせください。

地域包括支援センター（保健福祉課内） ☎279-7100

歯の健康フェアが開催されました

一生つき合う歯を大切にしようね！

11月21日（日）岡山県歯科医師会勝英支部・岡山県歯科衛生士会の主催による「歯の健康フェア」が行われ、検診・ブラッシング指導・フッ素塗布などがありました。歯科医師、歯科衛生士の方に1人ひとり丁寧に、口の中を見てもらい、保護者の方は虫歯予防や歯並び、みがき方など気になっていることを熱心に質問されていました。

口の中のバイキンを顕微鏡で見るコーナーでは、テレビに映し出された小さく動くバイキンに驚き、親子で歯みがきや食習慣の大切さを実感されたようでした。



かたい食べ物をしっかりかんで、だ液を出すことが虫歯予防になりますよ！



子どもを寝かせると口の中がよく見えて仕上げみがきがしやすいですよ！

「正しくつき合えば恐くないよ 糖尿病」

＝糖尿病講演会が行われました＝

11月16日（火）もみじの会（糖尿病を考える教室）の参加者を対象に、西粟倉村診療所所長神谷浩二先生による糖尿病の講演会が行われました。糖尿病のしくみ、糖尿病になりやすい人はどんな人か、どのように検査や治療を行うか、合併症についてなど、とてもわかりやすく、そして楽しくお話いただきました。

糖尿病は血糖値が病的に高い状態のことを言います。

治療の三本柱は、①食事②運動③薬物療法で、まず①食事と②運動の生活習慣の改善で血糖値が高くないようにコントロールし、それでも難しい場合に③薬物療法を行うことが基本だということです。

最後に「これだけは守りたい！」としてあげられたことをご紹介します。

- ・ バランスよく食べる
- ・ 外食には気をつける
- ・ 生活の中でできる運動を見つける
- ・ ストレスをためない
- ・ お酒はほどほどに
- ・ タバコはきっぱりとやめる
- ・ 規則正しい生活を
- ・ 風邪をひかない

糖尿病は自己管理が大切です！



糖尿病について
お気軽に
西粟倉村診療所、
保健福祉課へ
ご相談ください！