

健康コラム 歯とお口の健康について

●お口の健康は全身の健康にもつながります

虫歯や歯周病などのお口の病気は歯磨きだけでなく、食事やたばこなどの生活習慣も影響しています。また、歯周病は、歯茎の腫れだけでなく、糖尿病、動脈硬化、アルツハイマー型認知症などの全身の病気にも影響するといわれています。お口の健康づくりのためには、お口を清潔に保つだけでなく、食生活の改善や禁煙なども大切で、全身の健康づくりにもつながっています。

●今日からできるお口の健康づくり

誰もが健康になれるまちを目指し、神戸市の「こうべ歯と口の健康づくりプラン」では、次の取り組みをすすめています。

- (1) かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受ける
- (2) 歯みがきなどで歯垢をしっかりと落とす
- (3) フッ化物物を利用する
- (4) ゆっくりよくかんで食べる
(ひとくち30回程度かむ)
- (5) たばこを吸わない



●まずは歯科健診から

神戸市では指定された年齢の方を対象に無料の歯科健康診査や歯周病検診を実施しています。「痛くないから大丈夫」と思わず、まずは歯科健診を受けて自分のお口の状況を確認してみませんか。対象者・受診方法は市ホームページをご覧ください。

血糖値が高くなる!? 歯周病との関係性

出血や膿を出す歯周ポケットからは、炎症に関連した化学物質が体中に放出され、血糖値を下げるインスリンを効にくくする作用を持っています。だから歯周病によって糖尿病を発症、進行させるリスクが高まるんです。

らばーと夏祭り

9月6日(日)に夏祭りを開催しました。開催日まで雨の予報が続き心配していましたが、当日は天候にも恵まれ、無事に開催することができました。たくさんのご家族にもお越しいただき、施設はいつも以上にぎやかな雰囲気。ボランティアの皆さまによるイベントや盆踊りなど、会場は大盛り上がり！利用者様も笑顔で参加されました。

俳句

一村を飲み込むごとし雲の峰
ひろびろと風吹きわたる刈田かな
虫を聴く読みし本用し目も閉じて
百年の歴史を想い障子貼る
古民家の天井高しかき氷
悠久と刹那と余韻花火果つ

弘枝
弘枝
三恵子
三恵子
純子
純子



行事予定

10月

- | | |
|----|---------------|
| 1 | やまびこ会定例会 |
| 5 | 民生児童委員協議会定例会 |
| | 光山だより編集委員会 |
| | おひさま食堂 |
| | 婦人会定例役員会 |
| | 自治連合会定例役員会 |
| 10 | ふれあいコメづくり広場稲刈 |
| 12 | ふれあい昼食会 |
| 15 | 光山だより配布 |
| 17 | |
| 21 | |
| 25 | |



絵 仲西 千鶴子

光山だより

10月号
発行

大沢あいのまちづくり

協議会広報部

<http://www.ozo.jp>

芸術の秋を皆さんと共に!!
おおぞう町民芸術祭
展示作品・演技大募集

うだるような酷暑、かと思いきや連日の雨。うまいこといきませんなあ。

収穫期に入っている稲が、大変です。秋野菜の植え付けもタイミングがずれてしまい・・・。ここは、一つ、心落ち着かせて「且座喫茶」といきましょうか。

ところで、皆様方におかれましては、益々ご清栄の事とお慶び申し上げます。

平素は、大沢町自治連合会の運営等にご協力を頂き厚くお礼申し上げます。

さて、今年第46回を迎える「おおぞう町民芸術祭」



祭」は、先日、学校関係者の方々と協議を行い、地域の特色を活かした、地域の皆様の芸術・文化活動発表の場として、10月24日(土)～25日(日)の2日間、大沢校で開催させて頂く事となりました。皆様のご協力により、多様な内容にて芸術祭が開催できる事を期待しております。

そこで展示作品、演技の募集です。自慢の陶芸、鉢菊、写真、絵画、書、絵手紙、生花、手芸、寄せ植え等々を、また演技部門では、芝居、漫才、演奏等々舞台で披露目して下さい。お待ちしております。

品・演技部門の申込手続き、前日の作品搬入等の

詳細については、折込チラシをご参照下さい。

応募締切り

展示部門 10月15日必着
演技部門 10月9日必着



この2日間、皆様のいい思い出になりますように。

(大沢町自治連合会 辻井立郎)

9月20日に102歳の誕生日を迎えました。

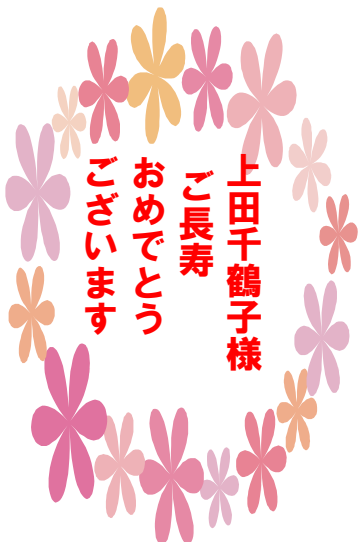
2年前に岸田首相から百寿の賞状と銀盃を頂いたのに早いものです。

最近月・水・金とデイサービスに行つて以外の日には家でテレビを観たり好きな懐メロを歌っています。

天気の良い日は玄関を出た所の椅子に座り県道を走る車を見るのが好きです。

家にいる時は部屋と台所を行ったり来たりするので、部屋から出たのが直ぐ解る様に杖に大きな鈴を付けています。鈴が鳴ると横溝正史の悪魔が来たりて笛を吹くをもじつてお婆が来たりて鈴が鳴るとよく言っています。

よく食べよく動き1日でも長生きしてほしいです。(家族)



大沢町 地域事務局 掲示板



9月16日にプロジェクト長会議を開催、内容を報告します。

交通に関するPJ

「大沢スマイルバス」について、7月の光山だよりにて無料乗車券を配布、また敬老のお祝いとともに無料乗車券を配布しました。町内の方々への認知とともに利用促進をお願いします。

生物多様性PJ

10月18日生き物調査を兼ねた会議を開催します。

都市との交流PJ

10月17日に稲刈り、11月14日に収穫祭を開催します。

おいしい大沢PJ

今年の大沢特産スイートコーンについては、6月20から8月末まで出荷されました。消費者からの人気は高く来年に向けて、新規栽培者を募集します。

学校園PJ

9月8日芸術祭についての協議を行いました。

定住促進PJ

10月29日に次回の会議を開催予定です。

生き物観察と かかし作りに挑戦



『都市との交流：大沢体験の場づくり』事業の一つとして、今年第2回目の「大沢ふれあいコメづくりひろば」『生き物観察とかかし作り』編を、8月22日（土）上大沢ふれあい会館と周辺の圃場で開催しました。今回は、9組28名、スタッフ12名、計40名の参加により、猛暑の中での熱中症対策を周知し実施。

生き物観察では、大沢町地域事務局生物多様性プロジェクト地元講師の協力のもと、水槽の生き物等の話を聞き、周辺の圃場にて観察を行いました。親子で関心深く話を聞く姿が大変印象的でした。その後、家族親子グループでかかし作りへ。持参した古着、帽子、古新聞、袋等で工夫を凝らした個性豊かなかかしを作り、圃場周辺に設置しました。次回の稲刈りに、圃場を守ってくれたかかしに再び出会えることを楽しみに、今回のプログラムを終了しました。
(都市との交流PJ 大家重明)

まちの危険箇所 備えたいこと

9月1日「防災の日」、今年も大地震や豪雨などの自然災害が発生。「災害を他人ごと」と思っていないませんか。「災害は忘れたころにやってくる」と云われていますが、近年はいつどこで起きるかわかりません。災害は、我々人の力でくい止めることは不可能ですが、災害による被害（減災）は日頃の訓練や努力によって減らすことはできると思います。災害に欠かさない三つの力「自助」、「共助」、「公助」です。

自分の身は自分で守る「自助」地域住民や身近に居る人どうしが助け合う「共助」これこそが、災害による被害を少なくする大きな力となります。

災害は起きてからでは間に合いません、常日頃からいつ起きるか分からない災害に備えておくことが大切です。備えあれば憂いなし訓練に終わりはありません!!
つきまして11月1日（日）大沢校にて防災福祉コミュニティと消防団との合同訓練を開催。訓練内容については、自治連合会を通じてお知らせさせていただきます。
(防コミ 大西克昌)

里山わくわくデー

北区連合婦人会主催



来る10月12日（月、祝）神鉄五社駅すぐの旧五社寮跡にて、「里山わくわくデー」を開催致します。ご家族でお子様連れでお越し頂くことを心よりお待ちしております。北区には広大な里山が広がっております。大変長きに渡り、雄大な自然環境が人々の暮らしを支え、その恩恵によって生活を営んできました。近年は放置林や耕作放棄地が増加し、自然環境の激変により、私が育った昭和の頃の田や山の風景が春夏秋冬を感じられないような今日です。五社駅前はずそこ里山が広がっており、自然と共生していくことの大切さを子供達にも伝えていくのが好立地と思われまます。当日のオープニングは八多太鼓です。自然の中に溶けていく太鼓の音は山々の再生を導いてくれますように、里山再生の小さな一歩となりますように、よろしくお願ひします。
(中西 晴美)

PTAふれあい交流会 吹奏楽最後の発表会

8月31日に学校体育館にて幼稚園児から中学生ならびに教職員参加のふれあい交流会をPTA主催で行いました。

中学校の吹奏楽部がコベカツに伴い学校での活動が終わってしまいうので、最後に記憶に残る演奏会をしていただこうと吹奏楽部員にお願いしていました。夏休みの間も練習を重ね、当日はOBの方たちも駆けつけてもらい、すばらしい演奏会になったと思います。最後に保護者の前で楽しそうに演奏している姿が印象的でした。

演奏会の後は子供たちお待ちかねの抽選会を行い、名前を呼ばれた順から用意された景品を嬉しそうに選んでいました。時間が少し余ってしまったので急遽先生方とのじゃんけん大会が始まり、おやつをかけた戦いで盛り上がりしました。

子供たちが夏休み最後の思い出として、2学期に向けての気分転換になってくれたのならうれしく思います。

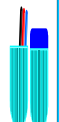
(PTA会長

山口和也)



コベカツがスタート

中学校



この9月より、いよいよ神戸市の全中学校で、コベカツがスタートしました。ご承知の通り、このコベカツは、全国でも先駆けた取り組みとして注目を集めています。

特に大沢中学校では、遠方の中学校でのコベカツ参加も可能となるよう、地域の皆様のご協力のもと、『コベカツタクシー』を活用しています。これは、保護者が、事前にタクシーをスマホアプリで予約し、放課後等、大沢交流センター駐車場からそれぞれの活動場所へ無料で送迎してもらえるシステムです。実際に現在、八多学園でのコベカツに、何人もの生徒が利用し、参加することができています。

子供たちの活動を様々な方法でサポートしていただけるこのような取り組みは、本当に有難く思っております。今後子供たちの安心安全を第一に考え、充実した教育活動の実現を目指してまいりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。
(須崎雅也)

秋の稲刈り

小学校

実りの秋を迎え、全校児童で稲刈りを行いました。日頃から田んぼの管理や米作りをご支援いただいている稲生さんのご指導のもと、子どもたちは力を合わせて黄金色の稲を刈り取りました。ここ数日の雨で足元が悪い部分もありましたが、さすが大沢の子どもたち、手際よく作業を進めました。地域の皆様の温かい支えに感謝しながら、収穫の喜びを味わうことができました。
(河合優哉)



おおぞう町の秋祭り



神付地区 素盞鳴尊神社
12日 11時 祭典

上大沢地区 素盞雄尊社
10日宵宮 練り込み・だんじり
11日本宮 だんじり巡行・子ども神輿 だんじり宮入り 餅まき

中大沢地区 素盞鳴尊神社
10日宵宮 19時 仲間様宅から神社まで練り込み 獅子舞
11日本宮 14時 獅子舞 餅まき

日西原地区 天満神社
11日 13時 獅子舞・子ども神輿・餅まき

簾地区 天満神社
11日 10時半 神事・子ども神輿

市原地区 豊歳神社
11日 13時 子ども神輿・くじ引き・餅まき

