

おっくん日記 (第39回)

～ 忍び寄るフレイル ～



最近、高齢者福祉関係の活動に関わると、よく『フレイル』という言葉を目にするようになりました。みなさんもお存じのことと思いますが、この『フレイル』という言葉の意味は、簡単にいうと「加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態」ということです。

具体的には、「健康」と「要支援・要介護」の間の状態のことで、2014年に日本老年医学会によって「Frailty (虚弱)」を語源として提唱された言葉です。フレイルは、身体の機能の衰えだけではなく、精神的に弱くなったり、社会性が低下することなども特徴です。

先日、地区担当の保健師さんから、前期高齢者(65～74歳)の方のフレイル測定会を開催してはというご提案をいただき、健康まつえ21推進隊を中心に開催する運びとなりました。私も前期高齢者の真ただ中で、高血圧症をはじめとして、年を追うごとに薬の数が増えてきました。

フレイルは、気づかないうちに静かに進行していきます。後期高齢者の方だけでなく前期高齢者のみなさんも、定期健診等を通じてご自身と向き合う機会を作ることが大切ではないでしょうか。

またフレイル予防には

1. タンパク質を中心にバランス良く栄養を取る。
 2. ウォーキングやストレッチなどの身体活動を行う。
 3. 趣味やボランティア活動、就労を通じて社会参加する。
- などが大切とされています。

地域の皆様には、公民館協力費を年間500円いただいております。公民館ではいただいた財源をもとに、9つの専門部のボランティアの部員の方方で、みなさまのためにさまざまな公開事業を企画していただいております。地域のみなさま方には、毎月の公民館だよりでお知らせしておりますので、どうか積極的なご参加を心からお待ちしております。

〈大庭地区の遺跡〉

岡田山古墳国指定60周年～その2～

八雲立つ風土記の丘 所長 高屋茂男

岡田山1号墳は大正4年(1915)、今から110年前にさかのぼります。4月15日の『山陰新聞』に「松林の中から古墳一掘ってくれとの夢は正夢」との見出しで記事が掲載されています。4月12日に夢のお告げによって、松林を掘ったところ、古墳の石棺を掘り当てたとあります。その際、内部より数多くの副葬品が発見されています。発見後、2年4ヶ月後の大正6年8月には京都大学の梅原末治によって、石室や副葬品について調査が行われている。その後昭和に入って、副葬品は六所神社へ奉納されました。

昭和57年度に金属製品について保存処理が実施されましたが、58年12月に保存処理済の遺物について、再度X線撮影が行われたところ、円頭大刀の刀身部に銘文が発見されました。その後、大正時代の出土品は、昭和60年6月6日付けて「出雲岡田山古墳出土品」として、重要文化財に指定されました。

〈イベント〉

○夏季企画展「古代の秘宝を探せ!!～ハニワノヤカタ～」

日時: 7月5日(土)～8月25日(月)

展示解説会: 7月13日(日) 11:00～11:30

○令和7年度ガイド養成講座

「見返りの鹿埴輪を語る」

日時: 7月19日(土) 14:00～16:00

講師: 鈴木一有(すすきかずなり)氏(浜松市博物館 館長)



八雲立つ風土記の丘
YAKUMOTATSU FUDOKINOOKA

～ 公民館からのお知らせ ～

「公民館だより5月号」で大庭文化祭の日にお知らせしてましたが、都合により下記のとおり変更となりましたのでご了承ください。

【誤】 【正】

10月26日(日) ⇒ 10月25日(土)

ありがとうございました

6月18日(水)早朝より暑い中、大庭寿会の皆さまで公民館多目的広場の草取りをしてくださいました。とてもきれいになりました。ありがとうございました。



かなび健幸教室 参加者募集します!

体も頭も、楽しく動かし笑顔の毎日を!

「荒木まどかと笑ってコミュりよくup!」

～外へ出て一緒に思いきりリフレッシュしましょう～



日時 7月17日(木)午後2時から3時30分 ※受付 午後1時45分～

場所 大庭公民館 多目的ホール

内容 健幸講座 パワフルmc荒木まどかと“笑ってコミュりよくup”

講師 パワフルmc荒木まどか

定員 40名(定員になり次第締め切ります)

参加申込 7月10日(木)までに大庭公民館(☎24-8733)へご連絡ください

第41回 大庭ふるさと納涼祭

とき 令和7年8月23日(土) 15:00～20:00
会場 大庭公民館



今年も大人から子供までが楽しめ、地域交流の場になる祭りにできるよう様々な準備をしております。地区の皆様のご支援、ご参加を何卒よろしくお願い申し上げます。

大庭ふるさと納涼祭実行委員会

青色防犯パトロールに参加してみませんか?

地域の子供たちの見守り活動にご協力いただける方を募集しています。今回ご案内の講習を受講すると「パトロール実施者票」が警察より発行され、青色防犯パトロールのボランティアスタッフとしてご参加いただけます。やってみたいと思われる方は大庭公民館までご連絡ください。

1.日時 令和7年7月15日(火) 19:00～

2.場所 大庭公民館 多目的ホール

3.申込方法 大庭公民館までご連絡ください(☎24-8733)

※その際、お名前と青パト講習会を新規で受講する旨お伝えください

夏の交通事故防止運動

しっかりとまもるルールでねがう安全

期間 7月14日(月)～23日(水)

夏季は行楽等により、交通量の増加、交通流の変化、夏特有の解放感や暑さからくる疲れなどによる交通事故や、休み中の子どもが関係する交通事故の発生が懸念されます。一人ひとりが交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付け、交通事故防止の徹底を図りましょう。

【運動の重点】

- ①子どもと高齢者の交通事故防止
- ②自転車利用時のヘルメット着用をはじめとする被害軽減対策の徹底
- ③飲酒運転の根絶
- ④過労・脇見運転の防止と安全速度の徹底



ミニ自治協だより NO.13

～はにわロードの防護柵及び路面状況の視察実施～

6月4日(水)の午後、自治協会の正副会長と事務局担当者で、劣化が進んでいる「はにわロードの木製防護柵及び路面状況の視察」を行いました。また松江市都市整備部道路課より2名の担当者、岩田幸子市議会議員にも立ち会っていただき、現状を確認いただきました。

①多くの木柵が腐食していること、②化粧舗装がはがれていることなどについて情報共有ができたため、大庭地区自治協会として今年度上記の二点について土木要望書を提出することとしました。(文責:奥原)



7月の行事予定

6月20日現在 内容等変更になる場合があります

※□の日は事務室を閉室しています。

日	曜日	公 民 館		その他（行事・使用団体等）
		行 事	ク ラ ブ 活 動	
1	火		手あみ	からだ元気塾 くにびきダンス フェリシア 楽友会
2	水		詩吟 生花	寿会
3	木		太極拳 3B体操	フェリシア
4	金		ヨーガ	流心会館 中の島むつみ会 寿会女性部
5	土		囲碁	フレイル測定会
6	日	環境美化部 文化講座		
7	月	ふたば学級 にじ色としょかん こども広場	スワング	流心会館
8	火	納涼祭出店代表者会 社明運動ティッシュ配り	民謡	わいわいサロン からだ元気塾 くにびきダンス
9	水	青少年部会	コールラミエール	
10	木		太極拳 グラスアート	寿会 フェリシア
11	金		川柳山脈 おどり	サロンすまいるeスポーツ 流心会館
12	土		ZERO大庭 囲碁	チームZERO 入江様
13	日		大庭パソコン	そうめん流し
14	月	にじ色としょかん こども広場 おはなし会	スワング	流心会館
15	火		手あみ 風土記句会	からだ元気塾 あったか元気便 青パト講習会 楽友会
16	水		詩吟 生花 コールラミエール	
17	木		太極拳 絵手紙 グラスアート 3B体操	かなび健幸教室 フェリシア
18	金		ヨーガ おどり	人権相談
19	土	} 大庭っ子サマーキャンプ 参議院選挙	囲碁	
20	日			ふれあい弁当
21	月			流心会館
22	火	社会を明るくする運動研修会		からだ元気塾 サロンすまいる
23	水	夏休み工作教室	コールラミエール	
24	木		太極拳	民児協 フェリシア
25	金	にじ色としょかん	おどり	サロンすまいるeスポーツ 流心会館
26	土		ZERO大庭 囲碁	民児協 チームZERO
27	日		大庭パソコン	おおばてらこや
28	月	にじ色としょかん	スワング	流心会館
29	火		民謡	からだ元気塾 フェリシア 更生保護女性会
30	水			おおばてらこや 松江市幼稚園・こども園教育研究会
31	木		太極拳	フェリシア

ふたば学級「七夕会」 日時：7月7日（月）10:00～ 場所：大庭公民館 交流館

☆大庭地区にお住いの0歳から就学前までの幼児とその保護者
☆年会費無料（ただし、事業によっては一部参加費あり）
☆ご希望の方は申込用紙にご記入の上、大庭公民館へ提出してください
（受付随時）



大庭民謡クラブ

正調関の五本松節と安来節を月に1回ずつ、三代目出雲愛之助先生の指導のもとで鉦、唄、太鼓、踊りを練習しています。

腹から声を出すので健康を維持するのにもってこいです。友達を誘って見学に来てみませんか。お待ちしております。

- 練習日 第1・3火曜日
- 時 間 13:00～15:00
- 会 費 月2, 100円
- 問合せ 代表 多久和耕吉（080-1937-0662）

7月 にじ色としょかん

7日（月）14日（月） 14:00～16:30
25日（金）28日（月） 10:00～12:00



7月のおはなし会

★と き 7月14日（月）15:15～
★ばしょ おおばこみんかん わしつ

プログラム

- ①アリョーヌシカとイワーヌシカ（ロシアの昔話）
- ②だんなも、だんなも、大だんなさま（イギリスの昔話）
- ③おむすびころりん（日本の昔話）



優勝おめでとうございます！

6月8日（日）美保関総合運動公園を会場に松江市民体育祭ソフトボール大会が開催されました。竹矢、城東に勝ち、決勝では鹿島に大差をつけて見事優勝されました。

選手・役員の皆様、当日応援に来ていただきました地区の皆様お疲れさまでした。



第59回大庭町民バレーボール大会結果

6月15日（日）湖東中学校体育館において町民バレーボール大会が開催されました。大会結果は下記のとおりです。選手および関係者の皆様、お疲れさまでした。

- | | |
|--------|---------|
| 【男子】 | 【女子】 |
| 優勝 住宅南 | 優勝 大庭東部 |
| 2位 山代 | 2位 中曽根 |
| 3位 佐草 | 3位 大庭西部 |

大庭こども広場 ボランティアさん（安全管理員）募集！

大庭こども広場では子どもの見守り活動をしていただける安全管理員を募集しています。大庭こども広場では子ども達と一緒に遊んだり、こどもたちの話を聞いたり、我々と一緒にボランティア活動してみませんか？興味のある方は大庭公民館までお知らせください。

日 時：学期中の月曜日 14:00～17:00

場 所：大庭公民館

その他：1回につき謝金1,000円をお支払いします

問合せ：大庭公民館 ☎24-8733



公民館での活動写真を広報誌やホームページ等に掲載させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。