



清久山登山道の 草刈り作業を行いました

八月二十三日毎年恒例の清久山登山道の草刈り作業を午前八時より実施しました。例年ですと、地域の方々や地区外からの応援もありますが、今年はコロナウイルス感染も心配され、阿用の里山を守る会（代表 恩田 守）、振興協議会のスタッフで行いました。

片道一時間の道のりを草刈り機を担ぎ、沢山のアップに取り付かれながら作業を行いました。山頂は猪により全面クレーターのよりに掘り起こされ、いらぬお手伝いを頂きましたが、皆さんの協力で綺麗な登山道になりました。十月二十五日（日）には清久山健康登山を開催予定です。沢山の皆様の参加をお待ちしています。



山頂での草刈り作業の様子です

追伸、例年だと夕方からは草刈り参加者全員で、バーベキューをし疲れを癒やしていましたが、今年は肉を焼くことが出来ませんでした。一日も早くコロナウイルスが終息することを願うばかりです。

「フレイル予防教室」を開催しました

八月二十六日（水）午後一時三十分から地域の方十二名に参加いただき「フレイル予防教室」を開催しました。七月に第一興商の介護予防プログラムを使って口腔体操など行いましたが、今回はフレイル予防に焦点をおき実施しました。はじめに、「フレイル」についてお話をし、その後、第一興商のセッション担当の田邊尚子さんに口腔体操の「パタカラ」や「脳トシ」などをスクリーンの画像を見ながら指導してもらいました。童謡を「パタカラ」で歌うのは、滑舌を良くし、誤嚥予防にもなります。脳トシは童謡を片方の手はグーで腿を叩き、もう片方はパーで腿を擦ります。これはな



かなかできませんが、それが脳にはとても良い刺激になります。みなさん「うさぎとかめ」を歌いながら一生懸命に取り組んでおられました。最後に、フレイル予防のレシピを紹介し、暑さ予防にもなります。脳トシが続きますが食事をきちんと摂り、「お口の体操」や「脳トシ」を少し取り入れて生活していただくようお願いをして終了しました。参加いただいたみなさんお疲れ様でした。



郵送大腸がん検診受付開始

受付期間：9月1日（火）～9月30日（水）

- 40歳以上のみなさんは大腸がん検診の対象です。
- 症状が出てからではがんが進行していることが多いため、元気な時から大腸がん検診を受けましょう。
- 検査容器は、郵便で自宅に届くので（11月下旬）即採便、即投函できます。

料金 40歳～69歳：500円
70歳以上：無料

申込先

雲南市役所保健医療介護連携室（市役所1階）
大東総合センター市民福祉課（各総合センター）
阿用交流センター（各交流センター）



新型コロナウイルス感染拡大に伴い 下記行事は、中止になりました

- 『田舎米作り体験（稲刈り）』
- 『阿用地区民体育大会』
- 『阿用地区ゲートボール大会』
- 『アヨまつり』

秋の全国交通安全運動が実施されます

期間

令和2年9月21日（月）～9月30日（水）

運動の重点

- ①子供を始めとする歩行者の安全と自転車の安全利用の確保
- ②高齢運転者等の安全運転の励行
- ③夕暮れ時と夜間の交通事故防止と飲酒運転等の危険運転の防止

交安協阿用支部の取り組み

- ・交通安全パトロール9月23日（水）7：30～
 - ・広報車による啓発活動（期間中の土日祝日は、休み）
 - ・各自治会による街頭立ち番（ 〃 〃 ）
 - ・テント村開設による啓発活動は、コロナウイルス感染拡大の為に中止します。
- 皆様のご理解とご協力をお願いします。

大東写真クラブの皆さんの

作品が展示されます

期間：9月18日（金）～10月2日（金）

場所：阿用交流センター講義室



お

知

ら

せ

9月の行事予定（長月） ※青字は交流センターで行われる行事、緑字は小学校の行事、ピンクは市等関係です

日	月	火	水	木	金	土
		1 あいさつ運動 （上市場、福富） 7:40	2 古紙回収日（自治 会燃やせないごみ 収集場所）	3 不燃・有害ごみ収集 日 阿用いきいき健康 カノ風の部 9:00 福祉部運営委員会	4	5
6	7 阿用いきいき健康 カノ夜の部 19:00	8 あよっ子田んぼ 稲刈り 10:30	9	10 阿用いきいき健康 カノ風の部 9:00 書道教室 19:00	11 資源・古着収集日	12
13	14 阿用いきいき健康 カノ夜の部 19:00	15	16 みーもスクール 9:00	17 阿用いきいき健康 カノ風の部 9:00	18 パソコン教室 13:30 自主組織連絡協議 会15:00	19 パソコン教室 19:30
20 うんなん家庭の日 ごみ直接持込み日	21 敬老の日 阿用いきいき健康 カノ夜の部 19:00	22 秋分の日	23 交通安全パレード 7:30	24 阿用いきいき健康 カノ風の部 9:00 書道教室 19:00	25 自治会長会 19:00	26
27	28 阿用いきいき健康 カノ夜の部 19:00	29	30			