

おおとしかわら版 Information

●おおとし夏まつり開催!



8月3日(土)におおとし夏まつりが開催されました。夏休みの思い出になったかな? 豪華な景品もあり盛り上がりました。夏まつりで頑張っていたいただいた皆様ありがとうございました☆ 秋の大歳まつりもお待ちしています。

子ども実行委員長の
おふたり

●花壇コンクールの結果

7月26日(金)午前中、令和6年度花壇コンクールの審査を行いました。今年度は9団体から応募していただきありがとうございます。花壇はキレイに花が咲きほこっていました。毎年、花壇のお世話を本当にありがとうございます!

審査も暑い!

●事務局長交代

7月より事務局長が吉屋成人から矢次巧へ交代しました。皆様どうぞよろしくお願いいたします。

●大歳地区一斉清掃のお知らせ

令和6年度の一斉清掃は10月20日(日)です。毎年一斉清掃にご協力いただきありがとうございます。今年もよろしくお願いいたします。



昨年の様子

行/事/予/定 9~11月

- 9月28日(土) 第8回交流列車おおとしまつり【大歳駅】
- 9月29日(日) 第47回大歳地区バドミントン大会【大歳小学校体育館】
- 10月20日(日) 大歳地区一斉清掃
- 11月 3日(日) 第48回大歳まつり【大歳小学校】
- 11月10日(日) おおとしモルック分館対抗交流大会【大歳小学校体育館ほか】

おめでとう

🌸 優秀賞 🌸 下湯田自治会 岩富子ども会

🌸 優良賞 🌸 大歳小学校 上湯田上自治会 矢原住宅自治会

編集後記

昨年の洪水被害は、2009年より降雨量が少なかったにもかかわらず、宅地化が進みより少ない降雨でも大きな被害につながる危険性を示しました。昨年の洪水の実態を山口大学の山本晴彦特任教授などが論文にまとめられています。興味のある方はこのQRコードから入ってください。(武波)

まちづくりかわら版

おおとし

2024.9
Vol.89

あなたの健康寿命を延ばすための

フレイル脱出作戦

年をとると、あちこち痛くなったり人付き合いがおっくうになるなどの**虚弱症状(フレイル)**が起こりがちです。フレイルは健康状態と要介護状態の中間段階の症状を言い、回復が困難な要介護状態になる前なので、努力すればフレイルの進行を止めたり、健康状態に復帰することが可能で、俄然注目されるようになりました。

年をとればフレイルになっても仕方がないとあきらめるのではなく、栄養に気を付け、運動に励み、孤立してひきこもるのではなく仲間づくりに励むことが大切です。フレイルからの脱出を地域ぐるみで目指す取り組みが進んでいます。とはいえ、テレビCMで大流行の「フレイルに効く高齢者向けの薬や食品」を摂取する方式



フレイル予防のためのチェックポイント

栄養	①健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ
栄養	②主菜(肉または魚)と副菜(野菜)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	③「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
口腔	④お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	⑤1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
運動	⑥1日に5000~7000歩 歩いていますか	はい	いいえ
運動	⑦同年齢の人に比べ、歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性	⑧昨年に比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
社会性	⑨1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
社会性	⑩自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
社会性	⑪何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

A B

Bの欄に○がついた数

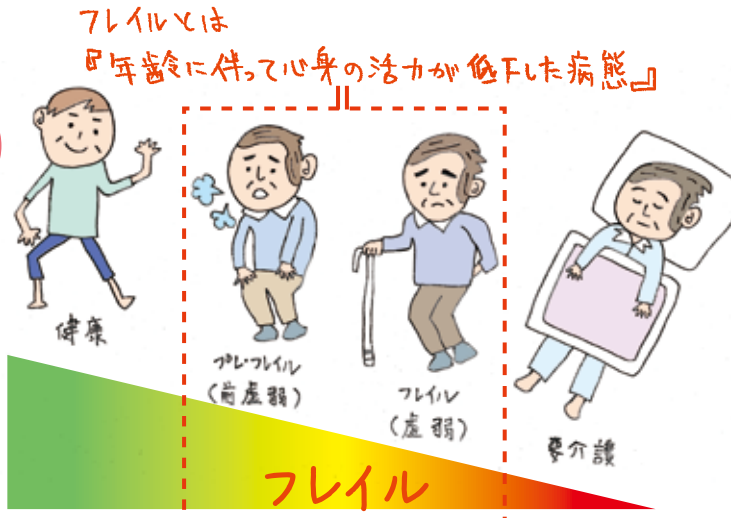
あなたは何点?

点

点数が多いほど
フレイル度大

Bが4つまでなら
プレフレイル

加齢と共に進むのが
フレイルの怖さ!



ではなく生活スタイルを変更しようという取り組みですから簡単ではありません。

地域や家族ぐるみで取り組みましょう!

1日3食、主食+主菜+副菜をバランスよく、筋肉の元になるたんぱく質を多く取りましょう。食推(食生活改善推進協議会)はタンパク質と野菜の摂取を中心とした食事メニューの紹介をしています。

高齢者に必要な1日の歩数は5000歩~7000歩と言われますが、大歳は車なしでは不便なため、歩数が少なくなりがちです。散歩など習慣化し、ために歩きましょう。起きる時も体操、テレビを見ても体操など体を意識的に動かしましょう。

コロナ禍の影響で、人と会う機会が減っています。家の中でゴロゴロしながらテレビなどを見る生活と意識的におさらばしましょう。

- まとめ
- フレイル予防のために気をつけたい日常のこと
- ① バランスのよい食事
 - ② 適度な運動を習慣化する
 - ③ 外出や人と接する機会を増やす
サークル活動・町内会・ボランティア活動など
自分の居場所を作ろう!

熱い闘志を胸に、レノファ山口 J1 へ 全力支援!

サッカー界で活躍する地元チーム、J2レノファ山口が今季は好調を維持し、J1昇格に期待がかかります。

J2順位 (上位抜粋) 8/25現在

	チーム	勝点	得失点差	
1	清水エスパルス	61	23	J1
2	横浜FC	60	32	自動昇格
3	V・ファーレン長崎	52	21	J1昇格 プレーオフ
4	レノファ山口FC	47	9	
5	ベガルタ仙台	47	1	J2 残留
6	ファジアーノ岡山	45	11	
7	いわきFC	43	13	
8	ジェフユナイテッド千葉	40	12	



維新みらいふスタジアムでのホームゲーム

節	日時	対戦相手
第30節	9月 7日(土) 19:00	徳島ヴォルティス
第36節	10月27日(日) 14:00	ヴァンフォーレ甲府
第38節	11月10日(日) 14:00	横浜FC 最終節

今年も第30節(9月7日)の試合から、残すところ9試合となりました。

ホームゲームが開催される維新みらいふスタジアムへは大歳地区から歩いて応援に行ける距離でもあるので、残り3試合をぜひ「みらスタ」で応援し、J1昇格を後押ししましょう!

山口線で

「SuicaやICOCA等の交通系ICを使う時は注意!」

交通系ICカードは改札をタッチでスムーズに通過できるので、駅で路線図を見て切符を購入することなく乗車が可能です。

山口線では「新山口駅」「湯田温泉駅」「山口駅」の3か所で乗り降りする場合のみ、交通系ICカードの利用が可能です。

しかし、上記の駅からタッチで乗車し、大歳駅や矢原駅など機械が無い駅で降車すると精算ができません。

その場合、交通系ICカードをリセットするまで利用不可能になります。(新山口駅などで駅員さんに伝えてリセットする必要があります。)

※山口線で交通系ICをご利用の場合はご注意ください。

注意
山口線では、湯田温泉・山口・新山口以外の駅では、ICはご利用できません。
また、下記の場合もICはご利用できません。
・宇部線 小野田線 山陰線 美祿線など ICが未導入路線の駅までご乗車。
・下関から先、JR九州の駅までご乗車。
・ICOCAエリア内で201キロ以上の区間をご乗車。
※上記の区間をご利用の場合は、きっぷをお買い求めの上ご乗車下さい。
※ICの残高からきっぷの購入もできます。青色の自動券売機で発売している金額の区間のみ、購入可能です。(帯みどりの券売機ではICでの購入はできません)

もし、利用できない事態になった場合は駅に連絡先が書いてありますので電話して相談してみてください。

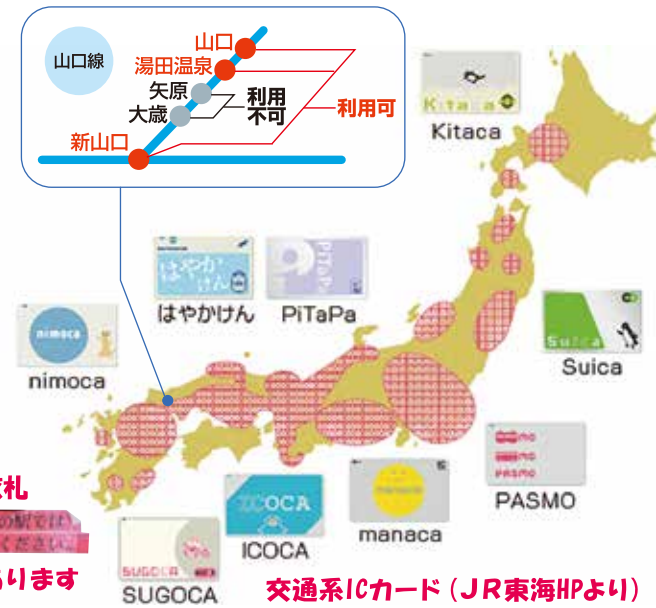
(☎0570-00-2486)

☆便利に交通系ICを利用しよう☆



湯田温泉駅の改札

山口線では、湯田温泉・山口・新山口以外の駅では、ICカードはご利用できませんのでご注意ください。
注意喚起のシールが貼ってあります



交通系ICカード (JR東海HPより)

Welcome Ootoshi 大好評!

大歳の気になるお店

ふかみ 深水

懐かしい味 中華そば

今回は岩富の中華そば深水を訪ねました。

去年の豪雨で被害をうけて、サンドイッチのお店「ダイロク堂」は撤退し、去年10月末からラーメン店としてリニューアルオープンしました。

その時の浸水した経験からシンスイ⇒深水を「ふかみ」と名付けられたというのには、ちょっとびっくり!!

お店は明るく開放的でレースカーテンが可愛らしく、女性ひとりでも入りやすい雰囲気です。

ラーメンは、味噌・しお・醤油があります。一番人気はやはり醤油で、女性には塩も好評とか。あと唐揚げやひと口餃子なども。こちらのお店はB型就労支援施設として職業指導もされている店長の藤重さんや他のスタッフと共に、誰にも優しい昭和感のある懐かしい味を守り続けているそうです。

大歳にある社会福祉サービス事業として、共に生きる社会づくりに頑張っている深水さんを応援したいですね!!



店長の藤重さん



社長の宮崎さん



手作り一口餃子(6個)



山口市朝田79番地
営業時間/11:00~15:00
ラストオーダー 14:30
定休日/土日、お盆・年末年始
TEL/083-922-3922
FAX/083-902-3175
駐車場/有



中華そば 3種
赤(味噌)、白(しお)、黒(醤油)
770円(税込)

ラーメンランチセット
1,000円(税込)
一番人気! 手作り一口餃子(6個) 400円(税込)

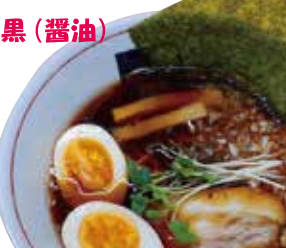
女性でも気軽に入れるおしゃれな店内



赤(味噌)



白(しお)



黒(醤油)

大歳今昔

写真で見る 人気コーナー

大歳農業協同組合を覚えていますか?

大歳地域は、以前農業地帯と言われていました。水田が広がり、住民の多くが農業に関わっていたところでした。野菜づくりも盛んで、地域の名前がついたナスの産地でもありました。そういうこともあり、明治36年(1903年)2月に「大歳農会」が組合員561名で大歳村の中心地である黒川市に設立されています。太平洋戦争の敗戦後、昭和22年(1947年)に「農業協同組合法」が制定され、翌年(1948年)3月に「大歳農業協同組合」が設立されます。この大歳農協は、昭和41年(1966年)に山口市内12農協が合併した「山口市農業協同組合」の一支所になりました。

その後、平成8年(1996年)2月に「山口中央農業協同組合」(通称JA山口中央)となり、農協はJAと言うことが普通になりました。平成31年(2019年)4月にJA山口県ができ、県内が一つの農協組織になり、支所も中央支所ができたため、今はATMと一日おきの取り次ぎ業務があるだけのふれあい支所になってしまいました。



↑看板は JA山口中央のままのふれあい支所

←夏休みは ラジオ体操の会場になります

今残っている施設は、昭和48年(1973年)オイルショックの頃に建てられました。当初は、Aコープが入っていましたが、現在ふれあい市のある場所に店舗が建ち、事務所として使われました。多くの人達が立ち寄っていた建物は今静かな時間が過ぎていくようです。ここに「大歳農業協同組合」があったことを覚えている人は少なくなりました。