

大内まちづくり協議会だより



vol.73

2024年11月1日

人口	22,976人	男性	10,979人
世帯	10,519世帯	女性	11,997人



例年、大内まちづくり協議会安心安全部会では、秋の交通安全運動期間中に、交通安全教室（くつきりナイトスクール）を開催しています。平成29年度から行っているのですが、今年で8年目になります。今年9月21日（土）に開催しましたが、雨の予報が出た関係で、参加者は56名と例年より少ない状況でした。しかし、実際には雨も降らず、無事に実施することができました。

この教室は、大内地域にある「そうごう自動車学校」の敷地をお借りして実施しており、夜間に行う交通安全教室は、県内でもあまり実施されていないようです。左の写真のように、夜間に目立つ色を体験を通して学習した後、対向車のライトと自身のライトで起こる「蒸発現象」について体験しました。

また、反射材のついたすきを身につけて歩行しても、その歩行者の側面からは全く反射材が見えていないことを体験し、歩行者もライトを身につける必要性を痛感しました。



元気あっぷ健康講座

健康福祉部会の取組

第3弾 ～ストレッチ&リンパ体操～

9月20日(金)



「明るく・楽しく・元気よく」をいつも実践されている健康管理士で、リンパセラピストの渡邊桂子さんを講師に招いて、元気あっぷ健康講座の3回目を実施しました。

そもそもリンパ節とは、体全体にある免疫器官の一つで、全身から集まったリンパ液が流れるリンパ管の途中にあり、細菌、ウイルス、がん細胞などがながいかをチェックし、免疫機能を発動する「関所」のような役割をもつものです。体の各関節付近にあるので、その部分を体操により動かすことで、リンパ液の流れを促すことができるという訳です。

今回、渡邊先生からは、いすに座ってできるリンパ体操を、実践を通して教えていただきました。具体的なポイントを下に示しますので、参考にしてください。

①足の指の体操をしっかり行う

・足の指を曲げたり伸ばしたり、1日10回動かすトレーニングを続けよう

②ひざの裏のリンパ節をもむ

・ひざ裏のリンパ節をもむことで、リンパ液の流れを促そう

③股関節を動かすトレーニングを行う

・いすに座ったまま、上下に足踏みをしたり、両膝を横に開いたり閉じたりする

④腕回しの運動をしっかりと行う

・腕回しは腕の筋肉だけでなく、上半身の全ての筋肉を動かす運動になる

子育て応援講座

9月27日(金)

家族の笑顔が増える!～イライラを上手に解消する方法～

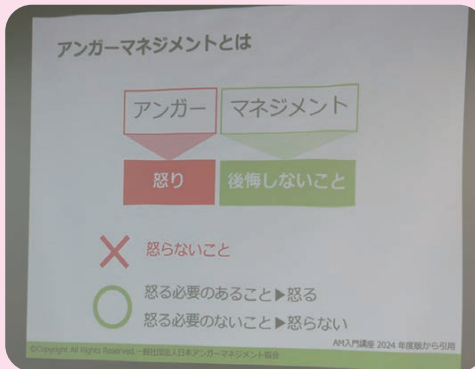


「家族の笑顔が増える!イライラを上手に解消する方法」と題して、講師であるOOO代表の小林洋子さんからアンガーマネジメントのお話を拝聴しました。

アンガーマネジメントとは、怒りの感情と上手につきあうための心理トレーニングのことで、怒らない生活を送るといえるのではなく、「怒る必要があるときには上手に怒り、怒る必要のないときには怒らない」ような生活を送る方法について学びました。

私たちが怒らせるものの正体は、誰かや出来事ではなく、自分の信じる、〇〇である「べき」が裏切られたときに怒りが生じることでした。

イラツとしたときの対処法として、衝動をコントロールする時間「6秒」を意識し、この6秒間に反射的な行動を起こさず、怒りから意識をそらすことを考えれば、6秒後には理性が働きはじめて衝動がコントロールできるようなるといってお話で、大変参考になりました。





地域振興部会の取組

9月23日(月・祝)に、大内地域交流センターで、今年度第1回目の子ども未来プロジェクトを実施しました。

この事業は、大内地区にある小・中・高校生が集まり、地域課題等について話し合った会議です。今年度は11月24日に行われる「おおうち産業フェア」に、子どもブースを出展するにはどのような内容がよいかというテーマで話し合いました。

今回は、大内小児童5名、大内中学生16名、山口中央高校生11名の、計32名の児童生徒が集まって熟議を行い、下のような提案が出ました。

次回11月22日にある2回目の会議で、当日実施可能な内容を絞り込み、ブース内容を決定したいと考えています。

大内子ども未来プロジェクト

9月23日(月・祝)

◆学校紹介

- ・各校の学校行事の紹介
- ・各校の時間割の紹介
- ・先生のインタビュー紹介
- ・部活動紹介
- ・各校の教室掲示物紹介
- ・各校の制服を着た等身大パネル作成して展示
- ・学校キャラクターの紹介
- ・小中高生のアンケート結果紹介 等々

◆ゲーム的なもの

- ・トランプ勝負(カジノ)
- ・山口の方言クイズ
- ・ストラックアウト+景品
- ・射的+景品
- ・もぐらたたき+景品
- ・ボウリング+景品
- ・輪投げ+景品
- ・スタンプラリー+景品
- ・お菓子作り
- ・脱出ゲーム 等々

◆販売的なもの

- ・やきそばやフランクフルト、うどん・やきとり等の飲食物の販売
- ・地域の特産物の販売
- ・卒業や進学でおさがり物品(制服を含む)の販売
- ・フリーマーケット 等々

◆体験的なもの

- ・フォトスポット(顔出しパネル)の作成・展示
- ・プラバンづくりや大内塗り等の体験
- ・キーホルダーづくり
- ・各校のキャラクターの面作り(ぬり絵)
- ・小中高のキャラクターを自作してもらう 等々



Aグループの発表



Bグループの発表



Cグループの発表



Dグループの発表



Eグループの発表



Fグループの発表

ヨガ教室参加者募集!

子育ての合間の時間や
ちょっとリフレッシュしたい方はどうぞ!

- 日 時：11月27日（水）19:30～20:30
- 場 所：大内地域交流センター和室
- 対 象：大内地域在住・在勤の女性
- 定 員：10名（先着順）
- 参加費：500円
- 持参物：タオル、飲み物等
- 申込み：大内地域交流センター ☎927-0473

受付11月1日(金)～



11月の主な行事予定

日	曜日	行事名	時間	会場	日	曜日	行事名	時間	会場
2日	土	子ども未来プロジェクト	13:00～	大内地域交流センター	16日	土	放課後児童クラブ入級説明会	13:30～	大内地域交流センター
		子どもいご講座	13:00～	大内地域交流センター	17日	日	じんけん学習まちづくり大会	13:00～	大内小学校
6日	水	民児協定例会	9:30～	大内地域交流センター					大内みんな元気食堂
7日	木	ブックスタート	①10:00～ ②14:00～	大内地域交流センター	22日	金	大内みんなて語ろう会	10:00～	大内地域交流センター
9日	土	パソコン講座	10:00～	大内地域交流センター	23日	土	パソコン講座	10:00～	大内地域交流センター
10日	日	地区男女混合バレーボール大会	9:00～	大内小・大内南小学校	24日	日	おうち産業フェア	10:00～	大内地域交流センター
12日	火	育児相談	10:00～	大内地域交流センター	27日	水	子ども手芸教室	15:30～	大内地域交流センター
		大内元気あつぷ健康講座	13:30～	大内地域交流センター					ヨガ教室
					30日	土	子ども生け花教室	13:00～	大内地域交流センター



図書室からのお知らせ

新刊図書

黄色い家	川上 未映子
ニコニコハンバーグ	及川 賢治



- ・1回につき、**一人3冊まで**借ることができます。
- ・本を借りる時は、**事務室の貸出ノートに記入**してください。
- ・**返す時は事務室に**持ってきてください。
- ・初めて借りる人は、登録カードを作ります。
- ※本は、みんなで利用するものです。大事にあつかってください。もし破れたら、返す時に声をかけてください。

「ぶっくん」運行予定表 (11月)

大内地域交流センター (10:30～11:10)
6日・20日 (水)

【発行・編集】

大内地域交流センター・大内まちづくり協議会

- 大内地域交流センター
(地域担当) TEL 083-927-0473
FAX 083-927-0475
(行政窓口) TEL 083-927-0301

- 大内まちづくり協議会事務局 TEL 083-996-5798
《住所: 〒753-0221 山口市大内矢田北一丁目10番11号》

Check it!!

大内地域交流センター
Instagram

大内まちづくり協議会HP
<http://www.ohuchi-machizukuri.com/>

大内まちづくり協議会

【カラー版おうちだよりが見れます!】



OHUCHI.HOURLYCENTER

