


大塚 交流センターだより

合言葉 ◎明るく健康な街づくり
◎ふるさとの良さを見直す
◎青少年の健全な育成



大塚小学校 校旗

令和元年 5月発行
No.46

題字 井塚 武

◎糖尿病があると歯周病になりやすく重症化しやすい
歯が悪くなったら糖尿病を心配してください
糖尿病があると、免疫機能が低下や血流の悪化、唾液の減少などのため、歯周組織の障害が生じて歯周病になりやすく、また、重症化しやすいことが分かっています。

大塚地区の皆様の健康を第一に考える立場の会長ですが、おはつかしいお話をいたします。
私は上の歯が4本しかなく、入れ歯の状態です。1年以上が経ちました。
今回は「歯」の状態で大病を引き起こす大きな原因となるお話です。
「歯周病」という病名はよく聞かれると思いますが、この病気が糖尿病に大きくかかわっていると言われて
います。
軽度の糖尿病患者（私）は「歯周病治療」をしないと
糖尿病がどんどん進行し、重症化して行くのです。
私の入れ歯も歯周病が原因で、今後治療を続けな
いと下の歯も入れ歯になり、糖尿病が重症化します。

「大塚健康推進会議 会長からのお願い」

大塚健康推進会議
会長 須山 昇

◎歯周病は糖尿病に悪影響を及ぼす
歯の状態は健康チェック
歯周病はインスリン作用を阻害し、血糖コントロールを悪化させます。治療すると糖尿病の改善に大きく貢献します。

- 1 間食をしない
- 2 ストレスをうまく解消する
- 3 たばこを吸わない
- 4 深酒をしない
- 5 1日1回は時間をかけて歯磨きをする
- 6 フッ化物入りの歯磨き剤を使う

みなさんお願いです、食後は必ず5分以内に歯を磨く、朝食前、朝起きたらまず歯磨きをしてから朝食。月1回必ず歯医者さんで歯垢を取るケアをしましょう。

大塚地区から入れ歯患者をこれ以上出さないために大病で健康保険証を使わないために。

「会長からのお願い」
でした。



令和元年度 事業計画

4月	12日(金) 公民館長杯グランドゴルフ大会	8月	15日(木) 大塚盆踊り大会
	14日(日) 春の大塚健康ウォーク《伯太フリップ畑》 (共催 みなみ総合スポーツクラブ、健康推進会議)	10月	下旬 秋の大塚健康ウォーク (共催 みなみ総合スポーツクラブ、健康推進会議)
	20日(土) 運営協議委員会	12月	料理教室〈おもてなし料理〉
	20日(土) 文化祭・秋葉さん実行委員会	2月	料理教室〈お菓子作り〉
6月	4日(火) バスツアー	3月	ふるさと講座(予定)
	9日(日) クリーンアップデー		運営協議委員会
	9日(日) 健康推進会議総会	*現在、日にち等が決定していない事業につきましてはその都度、回覧等でご案内いたします。	
7月	12日(金) 秋葉さんグランドゴルフ大会		
	23日(火)・24日(水) 大塚文化祭・秋葉さん		

令和元年度 大塚交流センター 教室生募集!

(順不同、敬称略)

サークル名	活動日時	講師	代表者	備考
ちぎり絵教室	月1回 第4火曜 13:30~16:30	なし	田中 京子	月100円・材料費別
安来節教室	月2回 第2・第4水曜日 13:00~14:30	野坂 守男 青戸 富子 土江 時子	土江 時子	月謝 500円
詩吟教室	月2回 第2・4木曜日 9:30~11:30	安藤 徳子	野島 志郎	清吟堂吟友会 月謝 2,500円
大正琴教室	月2回 第1・3金曜日 10:00~12:00	木村 薫留	細田 スミ子	琴修会 月謝 3,780円
川柳教室	月1回 第2火曜日 9:00~11:00	井塚 武	細田 盛人	月謝 300円
セラバンド	月2回 第1・3木曜日 13:30~14:30	なし	三島 澄江	会費なし
ワグニ-ヨガ(大塚FDクラブ)	月4回 第1・2・3・4木曜日 19:30~21:30	美土路 瑞恵	細田 意佐子	月謝 1,500円
リベルタ(童謡を歌う会)	月2回 第1・3水曜日 13:30~15:30	長谷川 直子	細田 佐代子	月謝 1,500円
縁側茶	月2回 第1・3月曜日 9:00~11:00	高橋 宗厚	足立 次	会費 1回300円
ヨーガ教室	月4回 第1・2・3・4木曜日 10:30~11:30・18:30~19:30	安部 規子	葉田 文子	月謝 3,000円 (1回800円)
手芸教室	月1回 第4水曜日 9:30~11:30	なし	古曳 小夜子	会費なし・材料費別
レクリ-アガ(大塚ワグニ教室)	月2回 第1・3金曜日 14:00~15:00・19:00~20:00	谷川 啓子	門脇 式子	月謝 2,000円 (CD別)

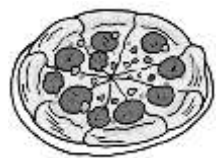
【編集・発行】大塚交流センター
安来市大塚町 400-1
TEL/FAX 27-0328

募集! あなたの参加をお待ちしています!

☆交流センターの教室はどなたでも入会できます。あなたもお友達を誘って参加してみませんか?参加ご希望の方は代表者、または大塚交流センターまでお申し込みください。
(他の教室の希望があれば受け付けますのでお知らせください)

2月~4月 こんなことがありました

トースターで焼く
簡単お手軽
ピザ作り教室



平成31年2月27日(水)

家庭の冷蔵庫の中にある材料を使い、ピザソースも手作りをし、発酵なしでトースターを使って焼けるピザ作りに、18名の参加者が挑戦しました。手軽さがうけ、大変好評でした。自宅でもまた作りたいとの声を聞くことが出来ました。(予告！ 次回はシフォンケーキ作りの予定です。)



山形弁で語り継ぐ
民話講演会

平成31年3月17日(日)

多勢久美子さんをお招きし、山形弁のユーモアあふれる語り口で伝える、昔話を語って頂きました。多勢さんの山形弁で参加者の笑いを誘い独自の語りの世界に引き込まれ、会場が大きな笑い声に包まれました。笑うことで、リラクゼーション効果で心身に多くのプラスをもたらす「薬効」になったのではないかと感じました。

公民館長杯
グランドゴルフ
大会



平成31年4月12日(金)

晴天のなか、満開の桜を眺めながらグランドゴルフ大会「公民館長杯」を開催しました。15名の参加者で、ホールインワンや、スーパーショットに大きな歓声があがり楽しいゲームに盛り上がりました。



春の大塚
健康ウォーク

平成31年4月14日(日)

介護予防目的のウォーキングも年数を重ね、皆さんにも定着してきました。今回はあいにくの雨の中、合羽を着用してのウォーキング、いつもとちがう状況に戸惑いながらもゴールをめざしました。チューリップ祭り会場は色とりどりのチューリップで満開でした。復路は雨も止み軽快な足取りで、交流センターに到着した時の皆さんの笑顔からは、大きな達成感が感じられました。

各団体役員の紹介

◆令和元年度大塚地区自治会長連絡協議会

鳥木町	新田 広明
松実町	相坂千代子
殿川内町	細田 育男
東 町	日野 郁夫
丸山町	古土井 亮
国服町	角 健太郎
茶屋町	細田 亘
大栄町	三徳 成寿
末広町	小川 勝敏
秋葉町	藤井 洋
旭 町	北垣 祐司
本 町	飯塚 彰
中の町	田頼 勤
下 町	三沢 孝一
会長	小川 勝敏
副会長	細田 育男
監事	日野 郁夫
監事	藤井 洋

(敬称略)

◆令和元年・二年度大塚交流センター運営協議委員会

(順不同敬称略)

葉田 茂美	安来市市議会議員
大森 岳	大塚地区社会福祉協議会会長
大塚 隆雄	地域活動者
小川 勝敏	大塚自治会連絡協議会会長
井塚 武	地域活動者
生田 修	地域活動者
足立 智美	社会教育委員
森下 勇	南小学校校長
豊嶋あけみ	認定子ども園大塚園長
田中 秀伸	南小学校PTA代表
宮田 玲	みなみ総合スポーツクラブ
須山 昇	健康推進会議会長
稲田 求悦	大塚町自主防災組織会長
古曳 守男	地域の子どもを育てる会会長
新田 功二	大塚寿会会長
大塚もと子	教生代表
三徳 伸吉	主任民生児童委員
田頼 勤	地域活動者
谷川 裕章	地域活動者
岩田 剛史	地域活動者
北堀みづ江	地域活動者
加納 恒子	地域活動者
葉田 文子	地域活動者
三島 澄江	民生児童委員
井塚 重子	民生児童委員
会長	大森 岳
副会長	小川 隆雄
監事	井塚 武
監事	生田 修

各団体役員の紹介

◆安来市交通安全推進委員会
大塚 充

◆安来市農業委員会
農事組合法人 菅原 建

◆安来市スポーツ推進委員
飛田 正樹

◆みなみ総合スポーツクラブ
南体育協会
会長 岡屋 榮六
副会長 葉田 茂美
副会長 須山 昇
副会長 宮田 玲
副会長 須山 昇

◆大塚地区社会福祉協議会
会長 大森 岳
副会長 岡屋 榮六
副会長 小川 勝敏
監事 日野 郁夫
監事 藤井 洋

◆大塚町自主防災組織
会長 稲田 求悦

◆民生児童委員(担当自治会)
井塚 重子(殿川内・松実・鳥木)
岡屋 榮六(丸山・東町・末広)
三島 澄江(下町・中の町・本町)

◆大塚分団
副分団長 藤井 信行(東町)
部長 大塚 充(国服)
一班班長 細田 健太(松実)
他 十三名
(主任児童委員・吉田地区兼務)

◆令和元年度の主な事業より
今年度の事業につきましては、例年通りの事業を進めてまいりたいと思っておりますので、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。それぞれの行事につきましてはその都度、自治会長さんを通じてご案内することにしていきます。尚、今年の大塚文化祭・秋葉さんは、七月二十三日(火)、二十四日(水)です。詳細は決まり次第お知らせいたします。

ありがとうございました
*お花
天野 博夫 様
田中 綾子 様
古曳 守男 様
このほか多数の皆さまから、お菓子、コーヒーなどをいただきました。