

宇波交流センターだより

ささえ愛まめに楽しく集う里うなみ



令和6年7月20日発行(編集・発行)宇波交流センター
〒692-0622 安来市広瀬町宇波482-2TEL(兼fax):0854-36-0852
Mail:unami.cs@city.yasugi.shimane.jp

6月末宇波地区人口統計 (安来市人口統計より)	人口	戸数	10歳代以下	20~30歳代	40~50歳代	60~70歳代	80歳代以上
	184名	84戸	12名	18名	32名	83名	39名
	高齢化率54.3%						

フレイル予防料理教室(7/2)~宇波地区健康を守る会・宇波地区人権協共催~

安来市いきいき健康課保健師さんと、栄養士さんに
来ていただきフレイル予防の料理教室を開催しました。
フレイル予防にはバランスの良い食事をとることも大
事な予防の一つです。バランスの良い食事と言っても
なかなか思い浮かばないということもあり、実際に
作ってみんなで会食しよう企画しました。食事はも
ちろんですが、集まっておしゃべりするということもこ
れまた大切なことだということも教わりました。

高齢化やコロナの影響で近所同士の交流も少なく
なってしまいましたが、できるだけ外に出ておしゃべ
りすることも大事ですね。

フレイルをご存じですか?

フレイルは、歳を重ねるとともに心や身体の活力が
低下した状態のことを言います。フレイルに早く気
づき、食事や運動などの生活習慣の改善に取り組
むことで、フレイルの進行を緩やかにしたり、健康な
状態に戻ることも可能です。何でもバランス良く食
べ、体を適度に動かしフレイル予防に努めましょう。



メニューは・・・
豆腐とひじきのハンバーグ
切り干し大根とツナのレモンサラダ
トマトと卵のさっぱりスープ
ヨーグルトゼリーのキウイジャムのせ
*レシピが欲しい方は差し上げます。

ドクター中西元気クリニック

(在宅医療、内科、循環器内科、小児科、泌尿器科)
Dr.中西敏雄 広瀬町布部758 TEL:36-0009

7~9月は開院日を変更しますのでご注意ください。

8月の開院日

10日(土)午前、午後 11日(日)午前、午後
24日(土)午前、午後 25日(日)午前、午後

診察時間

午前8時~12時
午後4時~6時

熱中症

時々夏日になります。夏日の外での作業は水分補給をしっ
かりとお願いします。暑い日にエアコンなしで窓を閉めき
らないようにしてください。



☆イベント時などで撮影した写真は交流センターだよりやホームページなどで使用させていただきます。
支障がある方はお申し出下さい。

細田康弘さんから情報提供いただきました。(宇波スポーツ協会会長、消防団布部分団3班班長)

■布部地区球技大会に参加しました!

6月16日(日)布部地区球技大会が開催されました。宇波からはグランドゴルフの部、ソフトバレーの部にそれぞれ1
チームが参加し、スポーツを通じて交流、親睦を深めました。参加者は以下です(敬称略)。グランドゴルフの部:細田
功・加藤俊幸・加藤計二・遠藤貴宏、ソフトバレーの部:遠藤直樹・岩田輝一・加藤翔平・細田輝・遠藤葵。◎文責:宇波
スポーツ協会 会長 細田康弘



■安来市消防操法選考会で布部分団が三位入賞!

6月9日(日)5年ぶりに安来市消防操法大会が開催され、布部分団は布部、西谷、宇波の精鋭選抜チームで小型ポン
プ操法に挑みました。宇波から岩田輝一さんが3番員(機関員)で出場し、見事3位入賞を果たしました。安来市で優
勝した赤江分団は、7月7日(日)に開催された島根県消防操法大会で念願の優勝を勝ち取り、10月に宮城県で開催
される全国大会へ出場します。

◆布部分団選手(敬称略):指揮者)小藤宏紀(布部)・1番員)石原敬太(西谷)・2番員)北川貢一郎(布部)・3番員)岩
田輝一(宇波)・補員)松田英樹(西谷) ◎文責:安来市消防団広瀬方面隊布部分団3班 班長 細田康弘



■消防団水防訓練を実施しました!

消防団広瀬方面隊は豪雨に災害の危険度が高まる季節を前に、富田川河川敷で水防訓練を実施しました。今年の訓
練では、総務省消防庁から団に貸与されたゴムボートを使い、冠水して取り残された人を救助するシミュレーショ
ンを行いました。山間部では冠水被害は起こりにくいですが、市街地では実際にこのゴムボートで要救助者の救出に向
かった事例があるそうです。消防団員は地域の守り役として災害対応力を高めるべく、年に数回の訓練を実施して
います。◎文責:安来市消防団広瀬方面隊布部分団3班 班長 細田康弘



どんな些細なことでもOKです。
情報提供お待ちしております。