



健康コフレ

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 電話72-0221 ●来島診療所 電話76-2309 ●保健福祉センター 電話72-1770

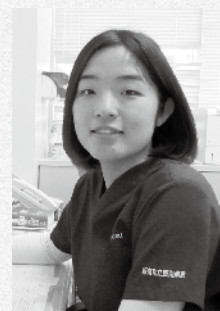
4月から飯南病院に来ました重栖友美恵と申します。なんて読むの？とよく聞かれます。「おもう」と読みます。覚えていただくといいですね。この場をお借りして少し自己紹介をさせていただきます。

私は千葉県出身で、高校卒業までは千葉県の柏市で育ちました。サッカーの柏レイソルが1番有名かなと思います。1年間浪人生をして栃木県にある自治医科大学に入学し、6年間過ごしました。卒業後は千葉県に戻り2年間の初期研修を行い、現在に至ります。大学時代に出会った島根県出身の夫と昨年結婚し、その関係で島根県に来ることになりました。私自身も「重栖」になったばかりで、自己紹介や電話の時はまだ旧姓を言いそつになつてしまいます。

趣味と言えるほど凝っているませんが、登山やキャンプ、ダイビングなどのアウトドアが好きです。外で食べるご飯や汗を流した後の温泉はもっと好きかもしれません。千葉県は県内最

飯南病院 便り

初めまして



飯南病院
医員 重栖友美恵

高峰の「愛宕山」です。標高は408mしかありません。山のななめな斜面で育ったので島根県に来てから毎日山が見える生活となっています。暖かくなってきたので登山をしたいなと思つています。おすすめの山があればぜひ教えてください。

また、両親が北海道出身なので、小さな頃は冬に北海道でスキーをしていました。飯南町にはスキー場があると聞いたので、冬になったら行ってみたいと思つています。まだまだ知らないことがたくさんあるので、島根県や飯南町のおいしいものやおすすめスポットがあればぜひ教えてください。

遠いところからやってきたので不安もありましたが、住民の皆さん、病院のスタッフの方々に温かく迎えていただけてホッとしています。未熟な点も多いと思いますが、精一杯頑張りますので今後ともよろしくお願い致します。

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

農林大学校林業科に、 新生16人が入学しました

●中山間地域研究センター
電話 0854-76-2025
<http://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>



本校での入学式(大田市)

島根県立農林大学校は、次代の島根県の農林業をリードする農業者と林業技術者の養成を目的としていて、林業科では、森林・林業に関するさまざまな知識と技術を2年間で習得し、即戦力となる人材を育成しています。

中山間地域研究センター内には、農林大学校林業科(分校)が併設されていて、この3月には11人の学生が卒業

し、県内外の林業事業者へ就職しました。

また、4月13日には、大田市にある農林大学校本校で入学式が行われ、林業科に16人の新生を迎え入れました。現在、合計30人の学生(2年生8人、早期養成コース(1年課程)6人含む)が、飯南町で林業の知識と技術の習得に励んでいます。

地域行事への参加などを通して、地域の皆さんと接する機会もあろうかと思いますが、その際はよろしくお願い致します。

■問合せ
島根県立農林大学校 林業科
電話:76-2100

保健福祉センター 便り

7022・6024よい歯の表彰

飯南町では、70歳で22本以上・60歳で24本以上、自分の歯を持っている人を表彰しています。令和2年度は12人の皆さんを表彰しました。

7022の部

松田 壽訓さん(下来島) 安部 悟さん(獅子)
穴戸 彩子さん(頓原) 岡田 勇さん(赤名)
藤原加代子さん(頓原) 澤田三代子さん(頓原)
信藤 文江さん(頓原)

6024の部

中村 裕子さん(下赤名)
塚原 博子さん(花栗)
毛利 充さん(角井)
福田健一郎さん(赤名)
藤谷 智子さん(井戸谷)

80歳で20本の歯を保つために

歯を失う大きな原因は「歯周病」で、現在日本人の8割が歯周病と言われています。

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。ある日突然、重度の症状が出るのではなく、徐々に、痛みもなく進行する怖い病気です。

元気に過ごすためには、1本でも多くの自分の歯を残

して、自分の歯でしっかり噛むことが大切です。歯周病を予防するために、家でのセルフケアと併せて、かかりつけ歯科での定期検診をおすすめします。

まずは70歳で22本、60歳で24本の自分の歯を持つことを目標に、お口と歯を手入れしていきましょう。



住みよいまちへ

集落支援員

町内5地区で活動する、地域とともに歩む「集落支援員」の活動をご紹介します。

赤名集落支援員の
金藤です!

令和3年度がスタートして、すでに1カ月が経過しました。皆さんは、いかがお過ごしでしょうか。

3月22日、私が担当している赤名地区の「赤名地域まちづくり連絡会」の年度末総会が赤名農村環境改善センターで開催され、令和2年度の事業報告や新年度の事業計画等が話し合われました。

令和2年度は「銀山ウォーキング」が新型コロナウイルス感染症の影響により町民限定で開催。交流事業「寄ろうでえ〜!赤名川」も感染症対策を徹底しての開催となりました。コロナ禍でも地域の皆さんが元気で過ごせるようにと、委員の

皆さんが開催できる方法を一生懸命考え、実施されました。

新年度の取り組みも、新たな事業計画が提案され「地域づくりに積極的に取り組んでいこう!」と決意を新たにされました。今後の活動にご期待ください。

ここで「集落支援員 出前講座」のご案内です。地域の情報をお届けしたり、ゲームやクイズをご提供したりするのはもちろん、こんなことも得意です。興味があれば、お問い合わせください。

①お家でできる「ストレッチ体操」指導
ストレッチで体の動きを改善します。

②小売業の計数管理
「戦略会計STRAC表(戦略を立てるために活用する図表)」を使って、売上を構成する要素、利益の仕組み、経営指標の読み方を分かりやすく解説します。

■問合せ/赤名集落支援員 金藤正道
(赤名農村環境改善センター内)
電話76-3100



銀山街道ウォーキング



寄ろうでえ〜!赤名川