

大内まちづくり 協議会だより



vol.83

2025年9月1日

人口	22,796人	男性	10,880人
世帯	10,549世帯	女性	11,916人



「届けよう 服のチカラ」プロジェクトとは、ファーストリテイリング(ユニクロ)が国連難民高等弁務官事務所とともに取り組む、小・中・高校生を対象にした参加型の学習プログラムで、二〇一三年から続けられています。近年は全国で七五〇校を対象に取り組まれており、今年度その七五〇校の中に大内南小学校が入り、一学期に「服のチカラ」について授業を受けました。その授業を通して、服には、①けがを防ぐ、②寒暖を調節できる(冬を乗り越えられる)、③所属を表すことができる等の力があることを学んだようです。

この授業を受けた子ども達は、校内や地域への呼びかけをどのように行うかを話し合い、地域住民からの協力を得るために、大内地域交流センターに子供服の回収ボックスを設置することになりました。

上の写真は、七月二十八日に回収箱を大内地域交流センター入り口に設置したときのものです。交流センターへの設置は、九月三十日までとし、その間に集められた服は、十一月にユニクロに発送し、業者を通じて難民に届けられる仕組みになっています。

このプロジェクトで回収する服は、夏服・冬服関係なく、子供服のみで、必ず洗濯済みの物をお願いします。また、下着や靴下、帽子は対象になりません。そのことが、回収ボックス前に掲示してあります。そこには「戦争や紛争などを連想する服や、穴や汚れがある服はおやめください。サイズは赤ちゃんサイズから一六〇センチまでの服をお願いします。」とあります。ご協力をお願いします。

大内元気あつぷ健康講座

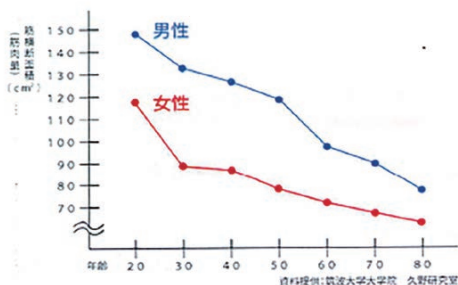
令和7年7月14日(月)

健康福祉部会の取組

①

何もしないと、筋肉は衰えます

年齢と筋肉量の関係(太ももの前側)



②

十分に活動すると...

①消費エネルギーが増加

→肥満防止

→生活習慣病の発症を予防する

②筋肉・骨を刺激する機会が増加

→筋肉量・骨量が増加

→フレイルや骨粗しょう症を予防する

健康寿命を延ばすことにつながる



③

1日あたりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と「予防(改善)できる病気・病態」

歩数	速歩き時間	予防できる病気・病態
2,000歩	0分	●おたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) ●心疾患(狭心症、心筋梗塞) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん、直腸がん、膀胱がん、乳がん、子宮内臓がん) ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満

(出典: 中之条研究 (貴部幸利・東京都健康長寿医療センター研究所))

理想的な一日の運動目安は?

◆成人 ... 身体運動を1日60分以上
(1日約8000歩)

◆高齢者 ... 身体運動を1日40分以上
(1日約6000歩)



保健師からの講話

- ①何もしないと筋肉は衰えるから、十分な身体活動が必要である。
- ②十分に活動すると、肥満防止や生活習慣病の予防につながり、筋肉量や骨量が増加する。
- ③そのために中強度の運動が大切である。
- ④日頃の生活でちよつとしたことに気をつければ、活動量の増加が期待できる。

④

毎日の生活に「ちょい足し」

・車で出かけたときには、建物からできるだけ遠い場所に駐車する。

・エスカレータやエレベータの代わりに、階段を利用する。

・坂道など、足への負荷が大きい道を選んで歩く。

・散歩の時間を10分増やす。

・散歩で、速歩きをする、歩幅を広くする。





ちょっといい話

7月6日(日)に山口県消防学校で、令和7年度山口市消防団消防操法大会が行われました。大内分団は日頃の練習成果を発揮され14分団中5位の成績を取られました。ご苦労様でした。

分団員の皆さんは、日頃から地域の方々の安心と安全を守るために活動されています。大雨が降ったときなどは、大内地域の見守り活動も行っております。本当にありがたいことです。

現在、大内分団の団員は39名ですが、分団員は随時募集されていますので、ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

◆連絡先 大内消防後援会 事務局 (☎080-1936-9738)

市子連クッブ大会が行われました



山口市子ども会育成連絡協議会では、7月27日(日)にリフレッシュパークのメインアリーナでクッブ大会を行いました。参加チームは大内2チーム、宮野2チーム、



吉敷1チームの5チームだったの
で、各チーム4試合の総当たり
戦で行いました。どのチームも
1勝はするなど、参加者は楽しく、
盛り上がった大会となりました。

夏休み中、各地区でラジオ体操実施



夏休み中、各地区では地域の方の指導の下、朝6時
30分からラジオ体操に取り組んでおられました。写真は
茅野神田公園で行われているラジオ体操の風景です。
子どもが約60人、大人の方も10人程度集まって、毎日、
元気にラジオ体操が行われていました。

健康福祉部会からのお知らせ

9月に行われる 健康福祉部会の講座紹介

第3回大内元気あつぷ健康講座 ～ストレッチ&リンパ体操～

◆日時：9月16日(火) 13:30～15:00

◆場所：大内地域交流センター講堂

◆講師：健康管理士

渡邊 桂子 氏

渡邊先生の「明るく・楽しく・元気よく」をモットーに先生の巧みなお話を聞きながら、ストレッチ体操やリンパ体操を楽しく行います。

大内元気あつぷ健康講座の第3弾として行いますが、この体操講座のみの参加も受け付けますので、参加を希望される方は、大内まちづくり協議会までご連絡ください。

第2回 子育て応援講座 「みんなで知ろう！ 子宮頸がんワクチン」

◆日時：9月28日(日) 10:00～11:30

◆場所：大内地域交流センター講堂

◆講師：山口赤十字病院 第二産婦人科部長

申神 正子 氏



※写真は昨年度のものです。

どちらの講座も、参加希望の方は大内まちづくり協議会(☎996-5798)までご連絡ください。

山口市地域クラブ 指導スタッフ募集

令和8年9月から部活動に代わって、市内在住の中学生が参加することができる「山口市地域クラブ」の指導者及び指導補助者として、登録していただける方を募集します。地域の中学生のスポーツ・文化芸術活動を一緒に支えませんか。

◆対象：

「スポーツ・文化芸術活動の指導経験がある方」、
「競技・種目等の経験があり、指導が可能な方」、
「指導や競技・種目等の経験はないものの、
活動の見守りは可能な方」※18歳以上

◆問い合わせ：右の二次元コードから
部活動地域移行推進室へ
☎ 083-934-2672



手作りおもちゃを作ろう♪

お子さんが楽しく遊べる手作りおもちゃを作ってみませんか？ 何種類か準備していますので、この機会に是非ご参加ください♪

- ◆日 時：9月10日(水) 10:00～（受付：9:45～）
- ◆場 所：大内地域交流センター 2階 和室
- ◆対 象：未就園児とその保護者 先着10組
- ◆持参物：はさみ、のり
- ◆主 催：大内子育てサロン大きくなあれ

※感染症などの拡大状況により、中止になる場合があります。ご了承ください。

受付：～9月5日(金)
大内地域交流センター ☎927-0473

9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
3日	水	民児協定例会	9:30～	大内地交C	16日	火	元気あつぷ講座	13:00～	大内地交C
6日	土	子ども囲碁講座	13:00～	大内地交C	20日	土	子ども囲碁講座	13:00～	大内地交C
7日	日	クップ大会	9:30～	やまぐちリフレッシュパーク	24日	水	子ども手芸教室	15:30～	大内地交C
		大内みんな元気食堂	11:30～	大内地交C			ヨガ教室	19:30～	大内地交C
8日	月	スローピッチソフトボール大会抽選会	19:00～	大内地交C	25日	木	体育協会委員会	19:00～	大内地交C
9日	火	育児相談	10:00～	大内地交C	26日	金	民児協理事会	9:30～	大内地交C
10日	水	大きくなあれ「手作りおもちゃを作ろう♪」	10:00～	大内地交C	27日	土	子ども生け花教室	13:00～	大内地交C
15日	月	スローピッチソフトボール大会	8:30～	やまぐちリフレッシュパーク	28日	日	山口市ニュースポーツ地域対抗交流大会	9:00～	やまぐちリフレッシュパーク
							子育て応援講座	10:00～	大内地交C

大内地交C：大内地域交流センター

図書室からのお知らせ



新刊図書

恋とか愛とかやさしさなら	一穂 ミチ
世界一簡単！ 70歳からのスマホの使いこなし術	増田 由紀

「ぶっくん」
運行予定表(9月)

大内地域交流センター (10:30～11:10)
3日・17日(水)

ヨガ教室参加者募集!



- ◆日 時：9月24日(水) 19:30～20:30
- ◆場 所：大内地域交流センター 2階 和室
- ◆定 員：10名
- ◆対 象：大内地域在住・在勤の女性
- ◆参加費：500円
- ◆持参物：タオル、飲み物、動きやすい服装

受付：9月1日(月)～
大内地域交流センター
☎927-0473

【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
インスタグラム

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.KOURYUCENTER

