

しんさか

発行 令和4年10月4日

編集 新坂自治振興区

TEL/FAX 08477-2-2252

HP <http://shinsaka.server-shared.com>

E-Mail shinsaka@vesta.ocn.ne.jp

「スポーツ吹き矢&ボールゲーム大会」にご参加ください(高齢者部主催)

振興センターでできる高齢者部主催の行事を企画しました。簡単で楽しいゲームをして体を動かして心も体もリフレッシュしましょう♪賞品もありますのでお楽しみに！お誘いあわせて大勢ご参加ください。

○日時：10月28日(金)午後2時～4時

○場所：新坂自治振興センター

○内容：スポーツ吹き矢、ボールゲーム、人権DVD鑑賞

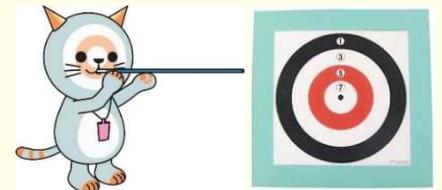
○申込：10月21日(金)までに振興センターへ(☎2-2252)

※送迎をご希望の方はあわせてお申し込みください。(片道200円)

※新型コロナウイルスの感染状況によっては中止することがありますのでご了承ください。

スポーツ吹き矢は、5～10m離れた円形的的に息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。複式呼吸をベースにしたスポーツであることから、健康づくりにも役立つ年齢性別を問わず誰もが気軽に楽しめるスポーツです。

ボールゲームは、あまり空気の入っていないやわらかいボールを投げて机の上にのせるゲームです。とても楽しいと好評だったゲームです！



パソコン教室を開催します

11月から月に2回、水曜日にパソコン教室を開催します。マウスの操作など初歩的なことから学びますのでお気軽にご参加ください。Wordで文書の作成も行います。聞きたいことも質問できますよ！

○日時：第1回 11月2日(水)午前10時～午前11時30分

第2回 11月30日(水)午前10時～午前11時30分

○場所：新坂自治振興センター ○講師：赤木良光事務局長

○持ち物：ノートパソコン ○参加費：無料

○参加申込：開催日の1週間前までにセンターへ(☎2-2252)



展示作品大募集！！

教室や趣味で作られている素敵な作品を地域のみなさんに披露しませんか？作品を出展していただける方を大募集します！振興センターに展示しますので、行事の時などにみなさんに見ていただきます。たくさんのご応募お待ちしております。

○展示期間 1月15日(日)まで ○展示場所 新坂自治振興センター

○例：編み物、絵手紙、ゆび編み、手工芸、絵画、写真、書道 など

健寿セミナー「運動機能向上+フレイル予防教室」を開催しました

10月1日（土）、新免集会所において健寿セミナーを開催しました。

保健師さんから、口腔機能の低下（オーラルフレイル）は、心身の衰弱を引き起こす原因になりやすいので、歯と口をきれいに保つ、口腔体操、噛みごたえのある食材を食べる、人との集まりに参加し話す、半年に1回は歯科医院に行くなどを心掛けましょうというお話をききました。

介護予防運動指導員の先生からは、歩きやすい身体を作るためのストレッチ体操を学びました。先生の楽しいお話に笑顔がたくさん見られ、和やかな雰囲気の中楽しく体操されました。



『新坂の歴史と文化』からご紹介 郷谷堂ノ前の道標

この道標は、三坂下郷の県道三原東城線沿いの、市道相原線入り口に位置する地上高101センチメートルの道標である。

正面に文字が刻まれていて、右の道へ行くと備後東部一の大きな城下町である東城、左の道を行くと帝釈天を本尊とする永明寺の門前町として栄えた帝釈に行けることが分かる。施主は西村権之助となっているが、建立年は刻まれていない。刻字の内容からみて、江戸時代に建立されたものと考えられ、貴重な文化遺産である。



郷土出身者の連絡先をご紹介します

新坂自治振興区では、新坂地域の出身者の方へ新坂自治振興区だより「しんさか」をお届けし、新坂自治振興区やイベント情報を知っていただき、「ふるさとへ帰って住みたい」とUターンの後押しになるような活動を行っています。新坂出身者の方で振興区便り「しんさか」を見てみたいという方をご存知ありませんか？ご存知の方は、新坂自治振興センターへお知らせください。

Uターンのきっかけになるように、遠く離れた家族に「振興区便りを送ってもらおうか！」と声をかけてみて頂けませんか。一人でも多くの方にお届けしたいと思っておりますのでご協力をお願いします。現在、1名の方にメールで広報紙をお届けしています。



これからの行事予定

- 10月12日（水）第3回振興区役員会および総務部会 午後7時～
- 10月28日（金）スポーツ吹き矢&ボールゲーム大会 午後2時～
- 11月2日（水）パソコン教室 午前10時～
- 11月14日（月）元気づくり教室（運動）午後1時30分～
- 11月15日（火）第1回庄原市自治振興区連合会GG大会 開会式午前8時30分～
- 11月27日（日）各支部クリーン作戦（環境整備事業）午前8時～
- 11月30日（水）パソコン教室 午前10時～
- 12月1日（木）健寿セミナー③認知症予防教室 午後1時30分～（三坂南集会所）