

久代自治振興区だより



久代自治振興区：〒729-5122 庄原市東城町久代 2105-1・発行責任者 西村 和正
電話番号 08477-2-0148(FAX 兼用)/E-mail:kusiro@vesta.ocn.ne.jp

8月末久代の人口：男 198人・女 172人・合計 370人 186世帯

◆事務局会議を開催しました◆

9月8日(木)、自治振興区会長、副会長(各支部長)、専門部部長による事務局会議を開催しました。

主な内容は、

○ 久代自治振興区が行う活動等への参加者に係る「ほろかポイント」の付与の追加について

10月1日以降のサロンから付与(参加1回あたり10ポイント)するものです。

○ 全国大会出場祝金交付要綱の制定について

振興区内の住民等が全国大会に出場することに対し、その栄誉を称えるとともに、スポーツ、文化芸術及び地域産業である農林水産の振興を図るため、祝金を交付するものです。

○ 久代ふるさと祭りの開催について

事業計画において、開催するよう計画しています。次の役員会において可否等を決定していただくこととしています。

♪生涯学習からお知らせ♪

《久代でげんきシリーズ免疫力と高齢者の食事について学ぼうとシルバーリハビリ体操》

※9月7日(水)午後1時30分からシルバーリハビリ体操・午後2時から庄原赤十字病院の咽原和美栄養課長さんをお迎えし免疫力と高齢者の食事について講義を受けました。

高齢者の食事については、フレイル(虚弱)・サルコペニア(筋肉減少症)の予防の為1日3食しっかりたべましょう。又よく食べよく笑いより良い睡眠で代謝を上げ免疫力をあげて病気に掛かりにくい体を目指しましょう。

シルバーリハビリ体操は、高齢者の介護予防を目的とし現在、将来的に介護する人・される人だれでも役立つ体操です。

研修した事を毎日少しずつでもいいので実行し健やかに過ごせたらいいですね。

久代自治振興区地域内の行事予定(10月)

久代自治振興区だより

| 月 日 | 開始時間 | 行 事 名 | 開催場所 | 対 象 等 | 対象事業 |
|-----------|--------|----------------------------|---------|-------|------|
| 10月5日(水) | 13:30~ | 3B健康体操 | センター | 一 般 | ● |
| 10月11日(火) | 13:00~ | あすなろの会サロン | 為重集会所 | 一 般 | ● |
| 10月14日(金) | 10:00~ | 久代東地区ふれあいサロン | 久代東振興会館 | 一 般 | ● |
| 10月14日(金) | 13:30~ | あじさいの会サロン | 16区集会所 | 一 般 | ● |
| 10月18日(火) | 13:30~ | 中サロン | センター | 一 般 | ● |
| 10月21日(金) | 7:30~ | 久代成人学級 (視察研修) | 松山市 | 一 般 | |
| 10月26日(水) | 13:30~ | 久代でげんきシリーズ (コーヒーを楽しもう!) | センター | 一 般 | ● |
| 10月31日(月) | 14:00~ | サロン合同講座 (資生堂ビューティーセミナー) | センター | 一 般 | ● |

※ 表頭の「対象事業」は、「ほろかポイント」対象事業です。

※ 日程は、諸事情により変更又は中止となる場合があります。

全国大会出場！おめでとうございます



三次高校・1年

政森 翼くん
(久代4区)

8月1日~4日、高知市で開催の全国高等学校総合体育大会レスリング男子個人戦65Kgに出場されました。

長田 直久さん
(久代5区)

10月6日~10日、鹿児島県で開催の第12回全国和牛能力共進会に出品(第6区・総合評価群)されます。



たなか5の10号

《地域マネージャーから》

10月からサロン活動に参加いただくと、「なみか・ほろかカード」に、1日1回に限り10ポイント付与されます。付与は、参加された月の翌月末となります。

皆さん方の参加をお待ちしております。



長田 由里菜

なみか・ほろかカード



◆お忘れではありませんか？◆

9月1日から10月31日までの間、「なみか・ほろかカード」を提示して買い物をしたら、すぐに1回に限り5,000ポイントが進呈されます。

これは、庄原市感染拡大防止及び地域経済・住民生活支援事業として実施されるものです。