

みんなが主役 みんなで創る みんなの下高

# なんずかんず下高



下高自治振興区  
〒727-0423 庄原市高野町下門田 8  
☎&Fax:86-2679  
Mail:simotaka8@gmail.com  
第139号 令和4年10月20日発行

シモタ  
カフェ

## 11月シモタカフェのご報告

地域マネージャー向田富美恵



11月シモタカフェでは12月に行う“シモタカフェクリスマス会について”をテーマに内容を決めました。

始めて参加の方もおられ、色々ご意見をいただきました。また、開催場所“カフェ風の里”さんの美味しいケーキ&コーヒーをいただきながら近況報告をしたりと、わいわい賑やかなシモタカフェとなりました。ご参加下さった皆さんありがとうございました。決めました内容については、“12月シモタカフェクリスマス会”は下記、別紙をご覧ください。



昨年のクリスマス会は地域の子も達のピアノ演奏、サンタさんの登場、ビンゴ大会など盛りだくさんでした。さて今年度はどんなクリスマス会になるかな？とっても楽しみです～

シモタ  
カフェ

# クリスマス会

# 12/2 (金)夜6:30～1時間程度

- ★場所 下高自治振興センター
- ★参加費 300円(くじ引きゲーム代込み)
- ★申込期限 11月25日(金)

お申込み下高自治振興センター ☎86-2679

- ★定員 40名 定員になり次第受付は終了します





# とことこミニ祭り開催しました



11月 地域マネージャー通信

10/16(日)第2回“とことこミニ祭り”を開催しました。今年は地域の方の大型紙芝居からスタート。子ども達は大型紙芝居を聞いた後、くじ引き・スーパーボールすくい・お買い物を楽しんでおりました。高野のママに何かできないかな?と相談したところ、『手形足形アート』が出来るよ!!という声。お祭りの日ワークショップとして手形足形スタンプをしていただきました。子どもの成長を感じながら可愛い作品ができていましたよ。また、お手伝いを呼びかけたところ、中学生のお兄さんお姉さんがスタッフとして参加してくれました。子どものためならやるよ!と準備を手伝って下さる方もおられとても嬉しかったです。子ども達も「楽しかったー」良い1日になりました。来年もお楽しみに!!



バザー



手形足形スタンプ



くじ引き



スーパーボールすくい



手形足形スタンプ  
ました  
こんな作品が  
できました



週1の“とことこ”も開催中。だんだん寒くなってきましたが、皆さん体調管理に気を付けぜひ“とことこ”に足を運んでみてください♡お待ちしております。12月“とことこ”では初めてのアートということでフィンガーペイントに挑戦!!興味のある方はぜひご参加下さい。



フィンガー ペイント

日時 12月1日(木)  
時間 10:00~30分程度  
参加費 200円



# 10月会を実施しました 「家庭版料理教室とお好み焼きの配食」



ボランティア参加くださった地域の皆さんと、調理指導の正木杏菜さん。

十月二十日(木)、八月に続き『正木さん直伝お好み焼き』を習って調理し、高齢者のみの希望された世帯(75歳以上)へ無料で配食する『きらく食堂十月会』を開きました。

この『きらく食堂』は、安心暮らしは『お互いさま』の気持ちから。みんなの集まり場として、地域の元気を応援するために始まったものです。

今回配食した地域は、中門田・岡大内・奥門田。お届けした皆さんからは「まだ温かいよ。大きなお好み焼ききで美味しそうな」「皆の愛情が伝わってくる。ありがたい」などの感想を聞くことができました。

また、調理に参加された方々からは「家庭で出来る広島お好み焼きの作り方を習うことができて良かった。早速家で実践したい!」といった声がかれました。

食材の無料提供や、調理ボランティアにご協力いただきありがとうございます。

次回は十二月にきらく食堂を開く予定です!



安心暮らしは『お互いさま』の気持ちから。みんなの集まり場『きらく食堂』は地域の元気を応援します。

## キャベツやネギなど、 食材の提供にご協力くださった方々。

- 川上令子 様(新市) ネギ
- 後藤信房 様(高暮) キャベツ
- 柳原初美 様(上里原) ネギ
- 木曾八重香様(奥門田)ネギ

ありがとうございました!

ありがとう



【次回】 家庭版 お好み焼き (そばバージョン) 12月

代理で受け取られた 三上さん

『元気な人』といえ小次さんよ！」と地域の方に紹介していただきました。小次さんといえば、「ミリ単位で動かす除雪の達人！」として、有名です。三十有余年、除雪機械オペレーターとして活躍された後も様々な重機を使いこなし、田んぼを整備するなど地域のために貢献されています。今月は下湯川の小次實人さん（82歳）に「元気の秘訣」を伺いました。

小次さんは、若い頃、自分が生きていくためにどうすればよいかと、様々な土木作業現場で働かれたそうです。働くことは「苦」ではなく、

とにかくやろう！やっつけよう！

そのたびに技術を身に付け、今の自分があると言われます。「機械の音を聞きながら、整備をして、機械を大切にするんよ。」と笑顔で話される顔には、自信があふれています。重機を操作する姿を見た地域の方が「機械と小次さんが一体化しとるんよ。」と表現されるくらいです。自分ですべてやるから工夫もできる！寝る前には「明日はこうしよう。」と段取りを考えながら、床に就きます。朝は4時に起き、田の水を見に行ったら後、神さんには水を、仏さんにはお酒を向け、何十年も続けているラジオ体操をやった後、玄関を掃いてから朝食。まさにこのルーティンが元気の秘訣！さらに、「健康を考えて作ってくれる食事」が有難いと家族への感謝もわすれません。小次さんの後ろ姿をみて育った孫、曾孫までが「ぼくもやるよ。」と

農作業するのは自然なことかもしれませんね。小次さんのお話は、楽しく生きていくために「とにかくやってみようや。やっつけようや！」と私の背中を後押ししてくださいました。

(地域マネージャー 落合)

## 敬老会記念品を配布しました

庄原市敬老会事業補助金を活用して、敬老会をされていない奥門田・中門田・上里原・高暮にお住まいの75歳以上の皆さまに記念品を送りました。



## 12月行事予定

☆新型コロナウイルス感染対策として、中止や延期になる場合があります  
参加される際にはマスクの着用をお願いいたします

行事名	開催日時	参加費	内容
 子育て支援とことこ フィンガーペイント	12月1日木曜日 10:00~12:00	200円	子どもの初めてのお絵描き フィンガーペイントをやります！
 シモタカフェ クリスマス会	12月2日金曜日 18:30~19:30	300円	今年は歌やゲームやくじを予定しています。 詳しくは回覧チラシをご覧ください。
 まるく食堂 KIRAKU-SHOKUDO	12月15日木曜日 10:00~12:00 (日時変更の可能性あり)	無料	『お好み焼き』を高齢者のみの世帯(75歳以上)で希望される方へ配食します。また正木食堂さんの『ご家庭版お好み焼き(そば)』を習ってみたい方も募集します！ご連絡ください。
 しめ縄づくり 教室	12月22日金曜日 12月26日月曜日 19:00~	1,000円 (2回分・材料代)	恒例のしめ縄づくりです。 詳しくは各戸配布のチラシをご覧ください
 手打ちそば 教室	12月26日月曜日 9:00~13:00	600円	詳しくは12月5日発行の チラシをご覧ください
 書道教室 <サークル>	毎月第2・4月曜日 13:30~15:00	2,400円/月 (教材費実費)	毛筆を中心に学びます 新メンバー募集中です
 子育て支援 とことこ	毎週木曜日 10:00~12:00	無料	和室を開放しています お気軽にお越しください♪ ※12月29日はお休みします。
 パソコン教室 <サークル>	毎月第2・3・4金曜日 14:00~16:00	2,000円/月	パソコン操作の基礎から応用まで 新メンバー募集中です

### 休館日のご利用について

葬儀等の緊急時にはこちらの番号に連絡をお願いいたします。

**080-1928-4276**

### 編集後記

だいぶ寒くなり、そろそろ雪が降りそうです。もう来月は12月です。あっという間に今年も終わります。最後にイベントもりだくさんです。ご参加お待ちしております。  
事務局