

令和2年度一般介護予防事業「健康寿命向上セミナー」 「認知症介護予防」教室を開催

社会福祉部
高齢者福祉部

9月9日(水)13時半から庄原市社会福祉協議会主催で、「認知症介護予防」教室を開催し、10名の方が参加しました。シルバーリハビリ体操指導士の横山さんと生田さんの指導で、肩こり予防、首・舌の運動、転倒予防の体操からスタートしました。体操のポイントは「頑張りすぎない、止めないこと、効果が現れなくても続けること」等を教えていただきました。体操の冊子も頂いたので、自宅で無理せずやってみようと思います。

次に、医療法人社団 聖仁会の本部次長 坂村寿恵さんから「認知症は、85才以上で2人に1人、5年後には65才以上の5人に1人が認知症になると言われており、他人事ではありません。認知症の確実な予防はできませんが遅らせることはできるかもしれないので、認知症になっても共に暮らしていけるように皆で準備しましょう。」と具体的にお話していただきました。認知症が気になったら、早めにもの忘れ外来や神経内科で受診し判断してもらいましょう。うつ病など他の病気が原因のこともあるそうです。そのためにも何でも相談できる「かかりつけ医」を持っておくのと良いとのこと。

また、脳の寿命をのばすことが大切なので、「高血圧や糖尿病の治療はきちんとする」「質の良い睡眠をとって、脳内老廃物を捨てましょう」「毎日しっかり食べて体を動かす」「楽しい!ことをする」「過度の飲酒を控える」「歯の治療をしておく」ことがポイントです。

さらに、とにかく外出してくださいとのこと。外出するには身支度や戸締りなどで頭を使うのでそれが良いそうです。身の回りの整理整頓や家族、友達とも仲良くすること、新しいことに挑戦することも脳の寿命をのばす対策になるとのことです。

最後に、聖仁会の歯科衛生士 年盛満恵さんから、「歯医者に行って、歯の健診を受けてください。歯石が歯周病のもととなり、引いてはアルツハイマー原因物質を作ることになります。」と強調されました。

人の迷惑とならない限り、自分が楽しいことをして、歯が痛くなくても半年に1回は歯医者でみてもらい、脳の寿命対策をしていきましょう。



次回は「栄養改善」教室を開催します

毎日を元気で過ごすためには「栄養」「運動」「認知症予防」が大切です。3回シリーズの第2回目「栄養改善」教室を次のとおり開催しますので誘い合わせてご参加ください。

毎日食べる食事だからこそ大切です。低栄養の予防・フレイル予防などのお話と簡単にできるレシピの紹介があります。

写真は昨年度の様子です

日時 令和2年10月14日(水) 13:30~15:30
場所 北自治振興センター
参加 北地区在住の65歳以上の方、参加費は無料です。
申込み 北自治振興センター (☎72-0564)
申込締め切り 10月7日(水)



美しく 住みよい地域に クリーンキャンペーンにご協力ください

環境衛生部

恒例の全市一斉クリーンキャンペーンを次のとおり実施いたします。
私たちの地域をより美しく住みよいまちにするために皆様方のご協力をよろしくお願いします。

4日(日)

- 実施日 令和2年10月4日(日)※雨天決行
- ボランティア袋は9月9日の環境衛生部会で配布済みです。
- 注：集合場所や時間、拾ったごみの処理等は各自治会の環境衛生部員さんの指示に従ってください。



小学校等 環境整備作業にご協力ください

環境衛生部

今年度2回目の環境整備作業を、下記のとおり行いますので
協力をよろしくお願いします。

- 田川小学校グラウンド及びグラウンド周辺と田川子育て支援施設
10月3日(土) 7時30分から
- 川北小学校及び旧川北保育所
10月25日(日) 8時から
(協力依頼と協力者名簿を10月5日の行政文書で回覧します)



昨年度の様子です



みんなで歩こう！ “北地区内の歴史探訪ウォーキングを開催します” ご参加ください

北地区歩く会
環境衛生部
保健体育部

新型コロナウイルス感染拡大防止や諸事情により、今年度は恒例の北地区一周ウォーキング大会を休止し、北地区内の歴史探訪ウォーキングとして、川北町を散策しながら歩き、健康づくりに努めるとともに、環境衛生地区活動の啓発を行います。

小学生や中学生の参加も歓迎します。ご家族でご参加ください。

日時：令和2年10月11日(日)
7時45分から受付、8時開会

集合場所：北自治振興センター

参加費：無料 ※各自弁当と飲み物を持参。

参加申込：10月5日(月)までに、北自治振興センターへ ☎(80) 72-0564

歩くコース：自治振興センター → 八幡 → 天満 → 合の峠 → 黒田原 → 久井田 → 富田 → 市場 → 自治振興センター **歩く距離は約10km**

※途中で新しい発見もありますよ！



地域デイホーム

交通安全教室を開催しました！

須川「ささゆり会」

老人クラブ「老和会」

8月30日(日)お盆も過ぎたというのに、毎日の暑さで皆さん口々に暑い暑いと言いながら、午前10時に集合し、新型コロナウイルス感染拡大に注意して開催。スタッフにより健康チェック、血圧測定を行い、お茶をいただき、本日予定していた川北駐在所宮本巡査長さんをお招きしての交通安全教室を「ささゆり会」と「老和会」の共催で行いました。

まず、車と歩行者、特に事故の多いのが日暮れ時と夜が多いそうです。運転者は、歩行者を早く発見するためにライトを上向きにすること、スピードを出さないこと。また、横断歩道での一旦停止を行う。歩行者が特に注意することは、これから寒さに向かうと色の濃いものを着るため運転者に分かりにくいので、必ず反射材を付けて身を守るようにする。その他に、特殊詐欺に注意するようにとのこと。交通安全教室も11時30分ごろ終わり、昼食までは少し時間があつたのでプリントでクイズをやり、昼食の後、次回も元気で会うことを楽しみに午後1時に散会しました。



「ふれあいサロン北」 総会を開催

社会福祉部

9月8日(火)10時から、ふれあいサロン北の総会を行い10月以降の予定を決めました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、好評のたこ焼きは残念ながら中止としました。

出前講座を10月27日「楽しくて元気の出るレクリエーション・体操」、11月10日「筋肉と栄養の関係」、2月9日「薬のお話」を予定しています。詳細は、「ふれあいサロン北」の回覧でお知らせします。コロナ禍で活動が制限され、異常気象にも振り回されるが頑張っていこうと、世話人代表の桂藤安夫さんが締めくくられ、総会を終了しました。



「ふれあいサロン北」に写真・俳句・手芸・工芸など、あなたの作品展示スペースを設けます。

自治振興センターへお持ちよりください。

月例会の成績

グラウンドゴルフ同好会

8月26日(水)、新型コロナウイルス感染拡大のため、北地区体育協会と共催で予定していたグラウンドゴルフ大会が中止となったため、同好会の月例会に変更して田川グラウンドで開催。成績は次のとおりでした。

	男性	女性
1位	清水 利則 (門田自治会)	田尾美枝子 (濁川町川西自治会)
2位	桂藤 安夫 (ミツワ自治会)	堀川美代子 (秋国自治会)
3位	前岡 賢 (大重自治会)	谷本アツ子 (市場自治会)

次回は、9月23日(水)8:00から田川グラウンドで開催予定です。

10月の行事予定

書道クラブ	1日・15日(木)	14:00
子ども書道教室	1日・15日(木)	16:00
男性料理教室	2日(金)	10:00
川北小学校除草剤散布作業	2日(金)	17:00
田川グランド&子育て支援施設環境整備	3日(土)	7:30
全市一斉クリーンキャンペーン	4日(日)	
パソコン教室(中級)	5日・19日(月)	14:00
生け花教室	6日(火)	13:30
パソコン教室(初級)	6日・20日(火)	19:00
社会福祉部会	6日(火)	19:00
広報部会	7日(水)	19:00
ふれあい給食	8日・22日(木)	8:00
北地区歴史探訪ウォーキング	11日(日)	8:00
北自治振興センター 7:45受付、8:00開会 川北町内散策		
ふれあいサロン北	13日・27日(火)	10:00
「栄養改善」教室	14日(水)	13:30

グラウンドゴルフ同好会大会	14日(水)	8:00
於:総領「田総の里」		
川北小学校声掛け運動	15日(木)	
北老連役員会・高齢者福祉部会	15日(木)	10:00
北老連第3回グラウンドゴルフ大会	16日(金)	8:00
於:田川グランド		
のんきの工芸創作教室	18日(日)	13:30
女性部 とうふ・こんにゃくづくり	20日(火)	8:00
農産物等即売会	20日(火)	9:00
自治振興区役員会	20日(火)	19:00
手芸教室	23日(金)	13:30
広報部 写真整理	23日(金)	17:00
川北小学校及び旧川北保育所環境整備	25日(日)	8:00
交通・防災防犯部会	26日(月)	19:00
グラウンドゴルフ同好会月例会	28日(水)	8:00
於:田川グランド		

「北地区ふるさと祭」中止のお知らせ 総務企画部

恒例のふるさと祭について、9月3日に開催した自治振興区臨時役員会において、新型コロナウイルス感染拡大防止等、現在の状況を各面から検討した結果、やむなく中止とすることを決定いたしましたのでお知らせします。

区民の皆さんに喜んで参加していただき交流が深まり、笑顔いっぱい楽しんでいただけたお祭りにしていきたいと考えていましたが残念でなりません。これで今年度の3大行事は全てが中止となりました。

来年度は、新型コロナウイルス禍が終息され、すばらしき楽しい行事になることを祈念します。

環境衛生部会を開催 環境衛生部

9月9日(水)環境衛生部会を開催し、清水裕二部長から庄原地区公衆衛生推進協議会臨時理事会の報告を受けました。

つづいて、全市一斉クリーンキャンペーンについて、学校等の環境整備や地区内不法投棄ごみパトロールの実施について、その他報告・協議を行いました。

お願い

- * 家庭ごみの野焼きは禁止されています。
 - * 川へのごみの投棄は禁止されています。
- 美しい北地区の環境保全にご協力をお願いします。

「柿渋づくり」・「干し柿づくり」今年も断念 地域振興部

地域振興部が毎年取り組んできた「柿渋づくり」と「干し柿づくり」ですが、昨年に続き柿が不作のため今年度も断念しました。

ふるさと祭りやふれあいサロン北での即売会で好評であった「干し柿」来年度にご期待ください。

早めのライト点灯を!
9月30日(水)は交通事故死ゼロを目指す日です。

交通・防災防犯部

これからの季節は夕方(薄暮)の交通事故が多発する季節です。早めのライトの点灯に心がけましょう。歩行者は反射材の着用を励行しましょう!

男性料理教室のお知らせ 生涯学習部

日時 令和2年10月2日(金) 10:00から
メニュー おたのしみに
参加費 300円
参加申し込み 9月25日(金)までに北自治振興センターへお願いします。

編集後記

台風10号が去った後から、朝夕めっきり涼しくなり、過ごしやすくなりましたが健康管理には十分に注意しましょう。稲刈りシーズンではありますが、生活用水に支障が出たところもあります。雨が恋しいですね。

北地区の人の動き (R2.8.31現在)

[住民基本台帳登載人口]		
昨年対比		
人口	1,251	-22
男	597	-13
女	654	-9
世帯数	573	±0