

令和2年度一般介護予防事業「健康寿命向上セミナー」  
「栄養改善教室」を開催社会福祉部  
高齢者福祉部

10月14日(水)13時半から庄原市社会福祉協議会主催で「栄養改善」教室を開催しました。今回もシルバーリハビリ体操から開始。指導士の山本さんと生田さんに、椅子に座って行う下肢筋力とバランス力を強化する体操と転倒予防の体操2種類、椅子につかまって行う下肢の筋力を強くする体操を教えてくださいました。どの体操も毎日行うことで効果があるので、頑張ってみましょう。

次に、管理栄養士の原さんから新型コロナウイルス対策予防の「手洗い」として、まず自分の今の手洗い方法がどうなのかを確認しましょう、と全員実験を行いました。紫外線に反応するクリームを手と手首に塗り、その後、石鹸で手洗いし紫外線を当てて洗い残しがないかチェック。手の洗い方には個人の癖があることがよくわかり、次回からの手洗いに生かせることができました。

続いて、低栄養にならないために、「3食きちんと食べる」「主食、主菜、副菜の揃った食事をとる」「間食に牛乳やヨーグルトなど乳製品を食べる」こと。これをすぐに活用できるようランチョンマットにしたシートも頂きました。今回はコロナ禍で調理ができませんでしたが、粉ミルクを使ったレシピを教えてくださいました。牛乳でも代用できるメニュー3品です。興味のある方は振興センターでコピーができますのでご連絡ください。参加者の皆さんから日頃、栄養について疑問に感じている質問も活発にあり、充実した教室を開催できました。



紫外線による「手洗い」チェック

## 「狼煙」プロジェクトのご案内

総務企画部

第13回となる「狼煙」再現プロジェクトへ参加します。今年も昭和KDE様のご協力を得て狼煙を上げます。これに合わせて下記のとおり「秋の勝光山を歩こう」を企画していますので、誘い合わせて是非ご参加ください。

日時：令和2年11月23日(月) 9時30分に北自治振興センター集合  
弁当持参でご参加ください。

参加申込み：令和2年11月16日(月)までに北自治振興センターへ。  
なお、北地区の狼煙上げ時刻は午前11時30分です。



## 各種活動の記録写真を整理編集

広報部

10月23日(金)広報部員が10月までに行った自治振興区の行事やそれぞれの組織部門の活動等を撮影した記録写真を整理しました。今回整理した写真は、ふれあいサロン北へ掲示していますので是非お立ち寄りの上ご覧ください。





# 小学校等の環境整備作業に ご協力ありがとうございました

環境衛生部

10月25日(日)に川北小学校区自治会の皆さんの協力により、川北小学校及び旧川北保育所の環境整備に多数のご参加をいただきありがとうございました。お礼申し上げます。

地域コミュニティー等、地区民の集いの場としてこれからも美しい地域づくり、美化活動にご協力をよろしくお願いいたします。



## 大会の成績

## グラウンドゴルフ同好会

10月14日(水)総領町田総の里で開催した大会の成績は次のとおりでした。

	男性	女性
第1位	小林 武史(濁川町川西自治会)	小林由喜子(濁川町川西自治会)
第2位	丸林 進(天満自治会)	桂藤ミヨコ(ミツワ自治会)
第3位	香川 達(天満自治会)	田尾美枝子(濁川町川西自治会)
第4位	清水 利則(門田自治会)	堀川美代子(秋国自治会)
第5位	谷本 勲三(市場自治会)	渡辺 照子(濁川町川西自治会)



## 秋の全国火災予防運動が始まります！

交通防災防犯部

期間 11月9日(月)~11月15日(日)

2020年度全国統一防火標語 「その火事を 防ぐあなたに 金メダル」

これからの季節は空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節となります。ひとり一人が、火災予防に対する意識を持つことにより未然に防止することができます。心がけましょう！