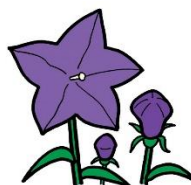


帝釈自治振興区

しんこうセンターたより



第 223 号

(令和元年 9 月 20 日)

発行：帝釈自治振興区

電話：6-0055 (FAX 兼)

E-mail : taishaku@vesta.ocn.ne.jp

これからの主な行事予定・施設利用等

- 9月20日(金) 行政文書
20日(金) 陶芸教室 午後1時30分
24日(火) 第5回おふくろの味料理教室 午前9時30分
25日(水) ベっぴん会
27日(金) 帝釈自治振興区役員会 午後7時30分～
29日(日) ステンドグラス教室 午前10時～
10月 1日(火) 特産品生産組合役員会 午後7時30分～
3日(木) 武士の台所 午前10時～
4日(金) 行政文書
7日(月) 東城町老人クラブ高齢者大運動会
8日(火) 東城町自治振興区親睦グラウンドゴルフ大会
13日(日) 東城地区総合体育大会
20日(日) ふれあい東城まつり & みのりの祭典
21日(月) 行政文書
24日(木) 第6回おふくろの味料理教室 午前9時30分
11月 4日(祝・月) 帝釈もみじまつり
その他の教室
グラウンドゴルフ教室 午前9時～(9/21 10/5 10/10 10/19)
(グラウンドの状態では変更になる場合があります。)
箏曲教室(9/27)



ふれあい東城まつり & みのりの祭典

今回は、みのりの祭典と共催されます。ゲストには、歌手 新沼謙治さんの歌謡ショーがあります。東城でプロ歌手の歌を生で聴く機会は滅多にありません。また、健康広場、展示広場、防災広場、ちびっこ相撲や特産品の販売などいろいろ楽しめます。この機会に是非会場にご来場ください。主なスケジュールは以下の通りです。

開催日 令和元年10月20日(日)

- 9:00～9:25 オープニングセレモニー
9:30～10:15 開会式
10:25～11:05 O×クイズ(東城町自治振興区連合会)
11:15～11:25 東城けん玉同好会
11:30～11:40 小奴可こども園
12:10～12:55 比婆荒神神楽 子ども神楽塾・女組
13:05～13:20 ダンス教室
13:30～14:30 新沼謙治 歌謡ショー
14:45～15:15 お楽しみ抽選会
15:15～15:30 神楽・もちまき 比婆荒神社
15:30 閉会



地域マネージャーだより NO, 1



8月31日（土）に、庄原市口和自治振興センターで開催された令和元年度庄原市生活支援体制整備事業実践報告会「ささやかだけどキラッと輝く地域の取り組み」に参加しました。庄原市内の3つの自治振興区から、報告がありました。

その中で、新坂自治振興区の取り組み、新坂まごころの会の報告を紹介します。

新坂まごころの会は「外出されず気になる人がいる」という地域住民の声に、「わが家で暮らし続けるために、自分たちでできることを考えよう」と高齢者が集まれる場づくりや支え合いの活動など、地域でできることを少しずつ話し合っ、安心して暮らせる地域づくりを目的に、平成29年に発足した。

まず、集まりの場づくりから始まり、新坂まるごとサロンが立ち上がり、次に、見守り合い活動の仕組み作り（自主防災会との連携）へと発展した。特に、今年の豪雨災害を受けて、防災チラシを作り、各戸に配布し、自分の身は自分で守るという意識の向上に努めた。さらに、これからの取り組みとして、地域住民の実態把握をすること。見守り活動を進めていくためのつながりマップ作りと緊急時や災害に備えて、携帯電話等連絡先や家族氏名、災害時の避難先などの情報を得ることである。

そして、会の思いを表したキャッチフレーズ「みんなで思いを1つに できることから始めよう 笑顔で暮らせる新坂」が生まれた。

新坂の取り組みのキーワードは、“焦らず、できることから、少しずつ”です。今回の取り組みの発表内容は参考となることが多くあり、今後の帝釈自治振興区の活動に生かしていきたいと思ひます。

地域マネージャーだより NO, 2

9月12日（木）に、「第9回お寺カフェええ塩梅 In 帝釈」が広国院で開催されました。

はじめに、サザエさん体操をしました。サザエさんの曲に合わせて、グウ、チョコキ、パー体操をしました。聞きなれた曲で、みんな楽しく体操をされていました。

次に、東城病院の理学療法士、田原岳治さんによる講話「転倒しにくい靴の選び方」がありました。講話内容です。

○ 転倒キケン度自己診断 ※6点以上で転倒キケン度4倍

過去1年間に転んだことがありますか	はい	5点
歩く速度が遅くなったと思ひますか	はい	2点
杖を使っています	はい	2点
背中が丸くなってきましたか	はい	2点
毎日お薬を5種類以上飲んでいますか	はい	2点

○ あなたにピッタリの靴選び

転倒しにくい靴を選ぶためには、足の大きさにあった靴を選ぶことが必要です。参加者は自分で足の大きさを手作りのものさしを使って、自分で測ってみました。
※できれば、靴屋さんに相談してください。

その他、片足たちテストと転倒予防のための体操をされました。

そして、講話に続いて、頭の体操で野菜ビンゴゲームをしました。

終わりに、お茶をいただきながらのおしゃべりタイムです。皆さん笑顔いっぱい、話をされていました。次回は是非、参加されたことがない方や久しく参加されていない方もご参加ください。楽しいですよ！！

地域マネージャーだより NO, 3

9月13日（金）、福田集会所で、「第3回健康寿命向上セミナー」を開催し、40名の参加がありました。今回は『認知症予防』教室でした。

第1部は、医療法人 聖仁会 戸谷医院 副院長 戸谷修二先生と、認知症介護アドバイザーの坂村寿恵さんと宮本彰敏さんによる講座「認知症予防教室」でした。

戸谷先生の講話に伴い配布された資料を借用して紹介します。

- ・ 認知症の一番の原因は、年をとることです。
- ・ 認知症の確実な予防はできません。
- ・ 楽しく活発な生活をおくることが、「発症を遅らせる」ことや「進行を遅らせる」ことにつながります。

認知症になっても

- ・ 何もかもわからなくなっているではありません
- ・ 生活の支障を助けあって
- ・ 人生を楽しんでまっとうする心がけで
- ・ 一番不安でつらいのは認知症のご本人です

☆ しっかり食べて、身体を動かしましょう。

しっかり栄養をとって運動習慣がある人ほど、認知症の発症リスクが低くなります。

☆ 楽しいことをしましょう。

歌をうたったり絵をかいたりなど右脳に刺激を与えることも、脳の機能をあげるとい研究成果が発表されています。

～いつかは自分も認知症に～

認知症を受け入れる 優しい社会に！

講話を聴講させていただいて、自分だけが聴くのではなく、自分の家族や親しい人にも、聴いてほしいなと思いました。

第2部は、シルバーリハビリ体操でした。椅子に座ってできる体操が主で、凝り固まった体をほぐし、筋力を高める体操をしました。毎日少しずつ続けることが大切です。体を動かして、心身共に健康で過ごしましょう。



東城地域移動販売車運行事業が本格稼働

この事業は東城地域において移動販売車を運行し、高齢者等に買い物の機会及びデイホームやサロン等の近隣者との交流の場を提供することにより、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる環境の充実を図ることなどを目的にはじめられた事業です。

帝釈地域の10月の移動販売計画をしていただきました。かなりの種類の物を販売しておりますので、大勢の皆さんのご利用をお願いします。



10月の移動販売車運行予定

日にち	時間	場所
10月1日(火)	13:00	帝釈自治振興センター
10月3日(木)	10:00	始終集会所
10月3日(木)	12:30	福田集会所
10月3日(木)	13:30	未渡集会所
10月14日(月)	13:00	山中下集会所
10月15日(火)	13:00	帝釈自治振興センター
10月15日(火)	13:30	竹渡集会所
10月16日(水)	13:30	福田集会所
10月17日(木)	13:30	未渡集会所
10月20日(日)	12:30	始終上集会所
10月20日(日)	13:30	久保田宅(後側)
10月20日(日)	14:00	宇山集会所
10月22日(火)	13:00	帝釈自治振興センター
10月23日(水)	13:00	竹渡集会所
10月29日(火)	10:00	宇山西集会所
10月29日(火)	13:00	帝釈自治振興センター

予定時間が前後になることがあります。ご了承ください。