

しんさか

発行 平成30年 3月 20日
編集 新坂自治振興区
TEL/FAX 08477-2-2252
HP <http://shinsaka.server-shared.com>

平成30年2月末現在の新坂 世帯数114戸 人口224人 男性98人 女性126人

センター周辺支障木伐採事業にご協力いただきありがとうございました

3月11日（日）の支障木伐採事業に15人の方が協力してくださいました。平成21年度に行って以来の8年ぶりに行いました。急な斜面の木をチェーンソーで切ったり、重い木を運んだりの作業をしていただきましたが、けがもなく終わることができました。作業後は昼食を食べながら今後について話し合いました。ご協力誠にありがとうございました。



火災多発警報が発令されています

庄原市内では今年に入りすでに6件の火災が発生しており、そのうち3月10日からの6日間では草焼き等が原因の火災が5件発生しました。このような状況を踏まえ、市は3月16日に「火災多発警報」を発令し、火災予防を呼びかけています。

今後も空気が乾燥し強風が吹いたり、農作業等で火を扱うことが多くなるなど、火災が発生しやすい時期ですので、より一層ご注意ください。

ご厚志のお礼

Web版には掲載しておりません。

3/14 撮影

～新坂の美しい自然写真～

福寿草

3月14日、センターの福寿草はまだ1輪も咲いていませんでしたが三坂中郷にはたくさん咲いているところがありました。日当たりがとても良いところなのですね。



この冬は厳しい寒さでしたが、この場所の福寿草は早いものは1月10日ごろから咲いたそうです！ 雪の中から黄色の花が顔を出しているのはとても綺麗だそうです。

第5回新坂まごころの会会議を開催しました

社協の担当の方から毎回様々なお話やアドバイスをしていただきながら、少しずつ少しずつ、前に進んでいます。

平成29年は新たなサロンを立ち上げることができました。

3月16日、第5回目となる新坂まごころの会会議ではこれまでの振り返りや各支部サロンの報告、これからの活動について話し

合いました。また、自分でできることは何か、という大切なことを学びました。



自分でできること

1. 健康寿命を延ばす

- ① 運動：とにかく毎日、できる範囲で身体を動かそう
- ② 栄養：筋肉を作るたんぱく質を毎日摂ろう（肉*特に豚肉、魚、豆腐 他）
- ③ 定期健診、定期受診：早めの診断、早めの治療を

2. 暮らし方を自分で決める

どこで暮らすのかを決め、家族・近隣に伝える

（大病でもしない限り要介護2までは自宅での暮らしが大前提）

① 人とのつながりづくり

地域の役、行事参加、サロン、老人会、立ち話など、何でもいいので人と出会うことを3日に1回はつくろう！

② 「応援して」を言える自分づくり

困ったとき、弱り始めたとき「応援して」が素直に言える自分づくり



3. 自分と家族、家族と地域のつながりづくり

① 離れて暮らしている家族としっかりつながろう

「時々帰って来い」「顔を見せて」「電話を頂戴」などなど言おう。

「子どもに迷惑をかけたくない」は禁句。親子です。少し心配かけましょう。

弱ってきたときどうするかを話しあいましょう。

② 離れて暮らしている家族を地域につなげておこう

年に一度でいいので「いつも心配かけてます」を言わせよう。

「何かあったときは連絡をお願いします」を言わせよう。

同居している場合でも昼間は一人、地域とつなげておこう。

*家を留守にするときは“地域の誰かに伝えておく”のも大事

できるだけ暮らしたいところで暮らし、できるだけそこで天寿を全うするそれは自分が決めること（自助）

それをやさしく包み込むのが地域（互助）

それでも補えないところを支えるのが公的支援（共助・公助）

各支部のサロンに積極的に参加しましょう！！

平成30年2月8日（木）の中国新聞に新免支部のサロンが掲載されました。