

しんさか

発行 令和元年 7月19日

編集 新坂自治振興区

TEL/FAX 08477-2-2252

HP <http://shinsaka.server-shared.com>

E-Mail shinsaka@vesta.ocn.ne.jp

令和元年6月末現在の新坂 世帯数108戸 人口213人 男性99人 女性114人

第37回新坂地区盆通り大会開催のおしらせ



去年は豪雨災害があったため自粛していましたが、今年は開催します！生のくどきに合わせて地踊りを踊ります。冷たい飲み物や打ち上げ花火、はずれなしのお楽しみ抽選会もあります。地域みんなで集まって楽しい盆踊り大会にしましょう。帰省されたご家族の方もぜひ一緒にご来場ください。

くどき・おどりの練習会も下記の日程で行いますのでみなさんぜひご参加ください。

くどきの練習：7月29日（月）、8月2日（金）

くどき・おどりの合同練習：8月9日（金）

午後7時からセンターで行います

第37回新坂地区盆踊り大会

8月13日（火）午後7時30分から

振興センターグラウンド（雨天：体育館）



センター周辺環境整備へご協力をお願いします

盆踊り大会に向けて提灯の張替え作業と草刈りをします。ご協力よろしくをお願いします。

○日時：8月5日（月）午後4時30分から提灯張替え、午後5時30分から草刈り

○場所：新坂自治振興センター ○持ち物：刈払い機、フォーク、レーキ、鎌、軍手

*刈払い機の燃料は各自でご準備いただきますようお願いいたします。

第4回新坂まるごとサロンのおしらせ



今回は「いきかたノート～私からあなたへ～」についてのお話を聞きます。いきかたノートとは、庄原市が独自に作った終活ノートです。まだ元気なうちから人生のゴールまでの時間を自分らしく豊かなものにしていくための「生き方」、最期の瞬間を少しでも自分の望みに近い形で迎えるための「逝き方」を考え、家族や身近な人と、自分の思いを共有するためのノートです。どなたでもご参加いただけます。

○日時：8月21日（水）午後1時30分～午後3時まで

○内容：庄原市出前トーク「いきかたノート～私からあなたへ～」

*送迎を希望される方は8月7日（火）までにセンター電話（2-2252）へお申し込みください。片道200円でご利用いただけます。

*終了後に移動販売「東城元気便」が来ます。ぜひご利用ください。



7/7 桜植栽地と山城跡道標周辺環境整備事業を実施しました

朝7時から26名の方が協力してくださいました。草の背丈が高く大変な作業でしたが、けがもなく無事に終わることができました。



7つの山城、5つの道標、桜は新坂の宝です。みんなで大切に守っていきましょう。作業により説明板も見やすくなったのでぜひみなさん足を運んでみてください。ご協力ありがとうございました。



当日、中国新聞の記者さんがこの活動の取材に来られていました。7月11日の中国新聞に掲載されました！！→

地域マネージャー便り



7/6 (土) 健康寿命向上セミナー「運動機能向上＋口腔機能向上」教室を新免のサロンの場をお借りして開催しました。



口腔機能向上には、食後の歯磨き、入れ歯のお手入れ、よく噛んで食べる、おしゃべりをする、歌を歌う、シルバーリハビリ体操等がよいそうです。機能向上に心掛け、いつまでもおいしく食べて楽しく話しましょう。

運動機能向上では、手、指、足、身体全体を動かす運動をユーモアたっぷりに指導してもらいました。無理をしない程度に毎日続ける事が大事です。最後は広島弁バージョンのラジオ体操で楽しく身体を動かすことができました。

健康寿命をのばす大切なポイントは、きょういく (今日行く所がある) きょうよう (今日用事がある) です。

無理なく頑張りすぎず、週1回は同居家族以外との交流、月1回以上楽しさ、やりがい、生きがいのある活動へ参加と、良いお話を色々と聞くことができました。

次回は、8/26(月)健康寿命向上セミナー「栄養教室」を三坂南集会所で開催します。皆さん多数のご参加をお待ちしています。

三坂いきいきサロンからのお知らせ

8月の三坂いきいきサロンはお休みです。次回は9月10日(火)です。



～新坂の美しい自然写真～

なでしこ 三坂下郷 (7/4 撮影)



あじさい 振興センター (7/4 撮影)

