

しんさか

発行 令和元年 9月20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8月末現在の新坂 世帯数 108戸 人口 213人 男性 100人 女性 113人

高齢者部研修会のおしらせ

今年が高野・口和高野方面へ行きます。一昨年、好評だった口和郷土資料館を再び計画しました。懐かしい昭和の時代の映像を映写機で見たり、レコードを聴いたり、みんなで懐かしい時間を過ごしましょう。お誘い合って大勢ご参加ください！

◆日時：10月24日(木)午前8時30分からバス運行(帰りは午後5時30分頃)

◆内容：
・比和町「荒木家住宅」
・「道の駅たかの」見学と昼食
・口和郷土資料館見学

◆参加費：2,000円(昼食代等) 当日集金します

◆申し込み：10月17日(木)までに各行政区の老人会幹事さんへ

◆送迎ルート：神田谷 8:35 寿福寺前 8:40 近屋谷集会所 8:45
三坂南集会所 8:50 元久岡医院前 8:55 上郷薬師堂 9:00



第56回東城地区総合体育大会のおしらせ

○日時：10月13日(日) 開会式：午前8時30分 ○場所：中央運動公園

○競技内容：ソフトバレーボール ソフトテニス ソフトボール
グラウンドゴルフ 大縄飛び 地区対抗リレー

*新坂は久代とチームを組んで出場します。応援よろしくをお願いします！



第4回新坂ええとこ収穫祭 調理協力者を募集します！！

11月10日(日)に、3年ぶりに収穫祭を開催します。みなさんが育てたご自慢の野菜を出品していただき、今年の実りに感謝し、品評会や野菜の販売、昼食会をみんなで楽しむイベントです。収穫祭の詳細については次回号でご案内します。

当日の昼食の豚汁とおむすび作りを新坂地域の女性のみなさんにご協力をお願いいたします。協力していただける方は、新坂自治振興センター(☎2-2252)までお

電話ください。

○調理日時：11月10日(日)午前8時30分に集合し調理開始

○場所：新坂自治振興センター ○持ち物：エプロン、三角巾

○メニュー：豚汁、おむすび(約50人分)



8/31（土）新坂まごころの会の取り組みについて発表してきました

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」が口和町で開催されました。その中で「新坂まごころの会」の取り組みについて発表する場をいただきましたので、事務局で発表してきました。

介護保険制度の改正により、高齢者が住み慣れた地域で自分なりの生活を続けられるように、その地域なりの支援が求められ始め、また「外出されず気になる人がいる」という地域住民の声もあり「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、「新坂まごころの会」は平成29年に立ち上がりました。会長、副会長、地域福祉部、支部長、区長、民生委員、ひとり暮らし高齢者等巡回相談員、社協、事務局で会議を重ねてきました。各支部のサロンができたことはとても大きな進歩でした。また、お互いに日頃から見守りあうことも大切だと分かりました。さらに、昨年豪雨災害をきっかけに、防災意識を高めようと「防災チラシ」の配布もしました。そして今年度は、災害時に命を守るために役立つよう、携帯電話等連絡先、家族氏名などの把握に取り組んでいきます。このような内容を発表しました。

会場からは、「人口も少ないなか、このような協議体を継続して持ち、王道を進んでいてまさに“目指す姿”だ」「地道に進んでいることはすごいことだ」とお褒めの言葉をいただきました。この言葉を糧に、さらに、新坂まごころの会のキャッチフレーズ、

「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」をいつも念頭に置き、役員だけでなく住民みんながお互いを思いあえる地域にみんなでしていきたいですね！

サロンや行事などに出かけ、地域の人と顔と顔をあわせてつながりをつくることができれば安心につながると思います。ぜひみなさん集まりの場に参加してみてください！



地域マネージャー便り

8月26日（月）健康寿命向上セミナー「栄養改善」教室を三坂南のサロンの場をお借りして開催しました。



まずはシルバーリハビリ体操指導士の方に教えて頂いて「シルバーリハビリ体操」を行いました。無理のない範囲で気持ちよく身体を動かす事ができました。少しずつでも毎日続ける事が良いそうです。

続いて管理栄養士による栄養改善教室です。1日3回の食事で10食品群とるように、バランスのとれた食事をするように心がけましようとお話されました。手軽に作れて、減塩になるレシピを教えて頂き試食をしました。

やみつき無限はくさい

<材料>

白菜（今回はキャベツ） 250g
ツナ缶 1缶（70g）
ごま油 小さじ2
丸鶏がらスープ 小さじ1

<作り方>

①白菜を4cmに切る。
②ビニール袋に①、ツナ缶、ごま油、丸鶏がらスープを入れて和える。

ミルクつけつゆ

<材料>

牛乳 100mI に対して そうめんにかけて食べる。
めんつゆ（2倍濃縮） 大きじ1