

しんさか

発行 令和元年 12 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

令和元年度 11 月末現在の 新坂 世帯数 107 戸 人口 211 人 男性 100 人 女性 111 人

敬老会・第 4 回レコードコンサートを開催しました



敬老祝い品贈呈



新免大正琴教室

「ブルーシャトー」「川の流れのように」



新免銭太鼓教室

「炭坑節」「河内おとこ節」



カラオケ出演のみなさん

歌声喫茶



展示作品

編み物 水彩画
写真 絵手紙
トールペイント
ちぎり絵



レコードコンサート

「ヴァイオリン協奏曲ホ短調作品 64」
「枯葉」「パリの空の下セヌ川は流れる」
「第 3 の男」「風に吹かれて」
「ピアノ協奏曲第 1 番」「ラゲッキ行進曲」

生け花

12 月 8 日（日）に敬老会と第 4 回レコードコンサートを開催しました。敬老会には 25 名の敬老者の方がご来場くださり、一般の方も合わせて 43 名の大勢の参加がありました。様々なステージ発表と作品展示に「来てよかった。楽しかった！」と笑顔で帰られました。レコードコンサートの参加者は 24 名で、クラシックやジャズなどに熱心に耳を傾けられ「今日を楽しみにしていた。音楽に触れられてよい 1 日だった。」との声がありました。



消防訓練・センター年末大掃除へご協力ありがとうございました

12月15日（日）に消防訓練とセンター年末大掃除を行いました。乾燥し火事が多くなる冬を迎え、いざというときに備えて消火器の使い方を体験しました。大掃除では大変きれいにしていただきました。寒い中ご協力いただき誠にありがとうございました。

◆消火器は火元から3m離れて放射しましょう。

センター設置の消火器の放射時間はおよそ16秒ほどです。

◆天ぷら鍋など油から出た火の消火には濡れたタオルをかぶせるのが効果的です。



地域マネージャー便り



11月29日（金）新坂地域サロン交流会を開催しました。

まずは東城支所保健師の方から「いのちのプラン」と題していのちを支える庄原プラン（庄原自殺対策計画）のお話がありました。

庄原市は自殺死亡率が5年間平均で県や国より2倍以上高いそうです。声かけあい、気づき、つながるまちを目指して支援しているそうです。

続いて東城病院理学療法の方から「私に合った靴選び」と「転倒予防」のお話がありました。自分の足の長さを測って足に合った靴を選ぶことが大事で、高齢者の7割が2cm程度大きいサイズの靴を履いているそうです。実際に普段自分の履いている靴を見ながら正しい靴の選び方を教えて頂きました。

また転倒予防では、手を前に延ばしてどの位まで手が延びるか測る、歩き方、片足立等を習いました。毎日続ければ転倒予防につながるそうです。そして1日8,000歩は歩きましょう。歩くことで介護予防、認知症予防に期待できるそうです。

普段あまり聞くことのない興味深いお話で、皆さん時間のたつのも忘れて一生懸命に聞かれていました。

第68回庄原スター式駅伝大会へ、久代・新坂チームで出場しました

12月1日（日）庄原スター式駅伝大会へ今年も6人の選手のみなさんが出場され、無事に完走されました。結果は、市内の部22チーム中15位でした。東城町内で毎年出場しているのは久代新坂地区体協だけです！走り終わったあとは、あったかいおいしい鍋を食べながら楽しい反省会をして親睦を深められました。選手のみなさん、サポート隊のみなさん、寒い中、お疲れさまでした。



変更のお知らせ

1月の新免支部サロン「折り折に語ろう会」は1/18（土）に開催します。

* * 1月の行事予定 * *

1/9（木）	パソコン教室	13:30～
1/19（日）	第7回とんど	9:30～
1/23（木）	パソコン教室	13:30～

《新坂自治振興センター休業のお知らせ》

12月28日から1月5日まで、年末年始のお休みをいただきますのでご了承ください。地域の皆様には、お元気で新年をお迎えください。