

しんさか

発行 令和 5年 9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 5年 8月 末 世帯数 92 戸 人口 176 人 男性 82 人 女性 94 人

健康寿命向上セミナー「運動機能向上教室」参加者募集

「自分で自分の身体を整える セルフコンディショニング」頭と体を使いながら楽しく運動しましょう。

○日時：10月12日（木）午前10時～12時

○場所：振興センター

○講師：介護予防運動指導員

○申込み：自治振興センター（電話2-2252）

○申込み締切り：10月5日（木）

※片道200円で送迎をご利用いただけます。必要な方は申込時にお知らせください。

※ほろか・なみかポイント対象事業です。カードをご持参ください。

※詳しくはチラシをご覧ください。

庄原市自治振興区連合会「第2回グラウンド・ゴルフ大会」出場者募集

他の自治振興区の方々と交流する機会となりますので、ぜひご参加ください。

○日時：10月27日（金）受付 午前8時～ 開会式 午前8時30分～

○会場：道後山高原クロカンパーク

○参加費 なし（振興区が負担します）

○競技方法：団体戦（1チーム男女3人計6人）及び個人戦

この大会は親睦と交流を目的としており、2年続けて同じ人は出場できない決まりとなっています。昨年11月15日の庄原上野公園での大会に出場された方は出場できませんのでご了承ください。

○申込：10月13日（金）までに各支部の代表者へお申し込みください。



ひとり暮らしの高齢者の方へ花を贈りました

新坂自治振興区では年に1度、75歳以上でご在宅のひとり暮らしの方を訪問し、花をお届けする活動を行っています。今年も9月8日（金）に訪問し、「リンドウ」の花をお贈りしました。元気で花のお世話をし来年も花が咲くのを楽しんでもらいたいという思いから多年草の花を選んでいました。みなさんととても喜んでくださいました。

いつまでもお元気でいてください。

何か困ったことがあった時は
役員の方や振興センターへ
いつでも声をかけてくださいね。



健康寿命向上セミナー「食べて元気にフレイル予防!」が開催されました

9月2日(土)、新免サロン「折り折に語ろう会」の場をお借りして社会福祉協議会主催の第1回健寿セミナーが開催されました。参加者10名で栄養士の先生のお話を聴き、簡単でおいしい2品の調理実演を見ました。



高齢者の健康づくりの合言葉は「くうでるうごく」。
フレイル予防・改善の3本柱

「栄養・口腔」=食う(くう)、

「社会参加」=出る(でる)、

「身体活動」=動く(うごく) この合言葉で健康づくりを実践しましょう。



・玉ねぎと豚肉を炒めて焼き肉のたれで味付けした豚丼

・さんまの蒲焼缶詰と千切りキャベツをチンして作る丼

この丼だけで主食主菜副菜すべてが食べられます。

みなさんも家でチャレンジしてみたいはいかがですか？

「普段の生活から“つながる”を考える心がけ」について
社会福祉協議会の賀島さんから大切なお話を聴きました。

◇ 普段からご近所づきあいを大切にして**つながって**

おきましょう。

◇ **自分から**「ちょっと困っている」「ちょっと手伝って」を
発信しましょう。

◇ 同居していない家族との連絡を工夫してみましょう。



各支部でサロンが開催されています。お気軽にご参加ください！

三坂北支部「いきいきサロン」第2月曜 午後1時～

三坂南支部「サロンさくら」偶数月の第4月曜 午後1時30分～ 三坂南集会所

新免支部「折り折に語ろう会」第1土曜 午後1時30分～ 新免集会所

トーエイによる移動販売が来ます。ご利用ください。

久代新坂グラウンド・ゴルフ交流会を開催しました

9月2日(土)、休暇村帝釈峡で久代新坂グラウンド・ゴルフ交流会を開催しました。この交流会は10月8日開催の東城地区総合体育大会の予選も兼ねており13名の参加者は上位をめざしてプレーしました。草が伸びていてなかなか思うようにいかななかでも2名の方がホールインワンされました。新坂からは6名の方が総合体育大会に出場されます。大会でも好成績めざして頑張ってください。

