

久代自治振興区だより



KUSIROJITI.5122

久代自治振興区：〒729-5122 庄原市東城町久代 2105-1

電話番号 08477-2-0148(FAX 兼用)/E-mail:kusiro@vesta.ocn.ne.jp

8 月末久代の人口：男 187 人・女 165 人・合計 352 人 179 世帯



FacebookQR コード

◎スマートフォン講習会が開催されます◎

庄原市では、あらゆる世代の方々が、スマートフォン（スマホ）に慣れ親しんでもらい、身近な場所で操作方法やインターネット、アプリの使い方などを学べるよう講習会を予定されています。

久代地域では、次のとおり開催されます。スマートフォンへの不安や苦手な感覚を解消されることが期待できます。

是非、お申込みください。

☆ 日 時：令和 5 年 10 月 24 日（火）【現在、教育委員会において日程調整中】

- ① 11:00 ～ 12:00 マイナンバーカードについて（申請方法など）
- ② 13:00 ～ 14:00 インターネットの利用方法
- ③ 14:15 ～ 15:15 SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）の使い方

☆ 場 所：久代自治振興センター

- ・定員は、各講座 10 名まで。
- ・講座の参加費は無料。
- ・①～③の講座の中から希望の講座に参加できます。3 講座すべて参加することも可能です。
- ・講座に必要なスマートフォンはご自身でお持ちください。（契約会社は問いません）
- ・スマートフォンをお持ちでない場合は、当日貸し出しも可能です。

※日程の確定は、10 月 5 日付けの行政文書により、教育委員会からお知らせされる予定です。

■久代でげんきシリーズ「腎臓病について」の研修会を開催しました■

9 月 14 日（木）午後 1 時 30 分から、庄原赤十字病院の本田清昌先生をお招きし、腎臓病について研修しました。

腎臓病には、急性と慢性があり、急性は元に戻る可能性があり、慢性はいかに悪くなるスピードを遅らせことが出来るかの違いがあります。腎臓移植も 10 年しかもたないようです。

糖尿病や高血圧から腎臓病になっていくそうです。水は 1 時間に 1 杯を目指し塩を控える事が一番の健康の秘訣です。また、腎臓が悪いと心臓病や脳の病気にもなり易いようです。

とても情熱のある先生で、皆さん「今日来て良かった」と言われていました。



久代自治振興区地域内の行事予定(10月)

月 日	開始時間	行 事 名	開催場所	対 象 等	対象事業
10月4日(水)	13:30～	3B健康体操	センター	一 般	●
10月8日(日)	8:30～	第60回東城地区総合体育大会	東城中央運動公園他	一 般	
10月10日(火)	13:00～	あすなろの会サロン	為重集会所	一 般	●
10月13日(金)	10:00～	久代東ふれあいサロン	久代東振興会館	一 般	●
10月17日(火)	13:30～	健康寿命向上セミナー(食べて元気に)及び中サロン	センター	一 般	●
10月21日(土)	9:30～	子育てサロン	久代東振興会館	一 般	
10月24日(火)	11:00～ 15:15	スマートフォン講習会	センター	一 般	
10月25日(水)	13:30～	講演 相続登記と空き家について	センター	一 般	
10月27日(金)	13:30～	健康寿命向上セミナー(認知症予防)及びあじさいの会サロン	16区集会所	一 般	●

※ 表頭の「対象事業」は、「ほろかポイント」対象事業です。

※ 日程は、諸事情により変更又は中止となる場合があります。

◎ありがとうございます!!◎

多くの方々から使われなくなったおもちゃなどを、子育てサロンへご寄付いただきました。ありがとうございます。なお、引き続きご寄付の受付をしています。受け取りについては、ご自宅へ伺うことも可能ですので、振興区までご連絡ください。

◎初回号を発送します◎

8月5日付けの行政回覧でお知らせしました「久代ふるさと通信」について、多くの申し込みをいただきました。ご紹介ありがとうございます。初回号の発送は10月上旬を予定しています。

引き続き、申し込みを受け付けていますので、ご希望がありましたら振興区までご連絡ください。

◎久代東ふれあいサロンがありました◎

9月8日(金)、久代東ふれあいサロンがありました。今回は、社協主催の健康寿命向上セミナー【セルフコンディショニング】でした。講師には介護予防運動指導員の矢吹氏が来られました。セルフコンディショニングとは、自分で自分の身体を整えることです。

今回は、テニスボールを使ったマッサージや身体を整えるストレッチの方法を楽しく教わりました。

最初の身体チェックでは、足のつま先に届かなかった手が、最後には届くようになるなど、早速効果が表れていました。

