

第14回庄原市折り紙ヒコーキ大会を開催

生涯学習部

学校週5日制が始まった頃から、子どもたちに遊びを通して科学に興味を持ってもらおうと始めた「折り紙ヒコーキ大会」も今回で第14回大会となり、幼児から一般まで51名が参加して2月24日(日)庄原市総合体育館で開催。折り紙ヒコーキ協会の小林哲也指導員を講師に御招きして、折り紙ヒコーキ協会の活動をDVDで紹介の後、ヘソヒコーキとスカイキングの2機の折り方講習をしていただきました。参加者みんな真剣に折っていました。会場をアリーナへ移動し、各自念入りに機体を調整し、幼児、小学生低学年、小学生高学年、一般の部の4部門で滞空時間競技を行い、みんな夢中で飛ばして、あっという間に時間が過ぎました。紙ヒコーキは当日の気象状況等により微妙に条件が変わって、調整が非常に難しいこと、奥の深いことがよく分かりました。このヒコーキ大会を来年も続けて開催し、折り紙ヒコーキの楽しさを体験してほしいと思っています。大会の成績は次の通りでした。(敬称略)

	1位	2位	3位
幼児の部	高橋 歩夢(庄原北保育所)(3.53秒)	福田 隼大(峰田保育所)	石田 優馬(七塚保育所)
低学年の部	石田 晴馬(東小学校)(3.43秒)	稲里 謙伸(東小学校)	香川 凜(西城小学校)
高学年の部	大本紗弥雅(庄原小学校)(7.26秒)	藤谷 陽果(川北小学校)	向原 悠(西城小学校)
一般の部	石田 栄作(掛田町)(10.58秒)	秋山 勝彦(新庄町)	稲里 美鈴(上原町)



入賞者 幼児の部

小学校低学年の部

小学校高学年の部

一般の部



呉市安浦町から視察団来訪

2月23日(土)呉市安浦町「緑の里いなし運営協議会」から自主防災活動の視察で来訪されました。

当協議会は市原地区・中畑地区・下垣内地区の3地区からなり、昨年7月の西日本豪雨災害で大きな被害を受けられ、中畑地区においては3名の犠牲者があったとのことでした。視察内容は、平成22年の庄原豪雨災害発生時の当地区の初動活動や災害復旧に対する支援活動について等々でした。最初に協議会会長から挨拶、自治振興区大迫区長の挨拶の後、住田顧問から映像を使って当時編成した被災者支援対策本部の活動を中心に、支え合い、助け合う絆を育む取り組み等、詳細な説明があり、つづいて市危機管理課片岡係長・神田職員から庄原市の報告を行い、視察団からも多くの質問もありこれからの取り組みに対する思いがひしひしと感じられました。自治振興センターでの研修後、篠堂地区を視察され、そこでも多くの質問がされていました。



男性料理教室を開催

2月15日(金)市保健医療課から高橋栄養士を講師に招き、本年度第5回目の男性料理教室を開催。今回は、日頃お世話になっている奥様方をお招きし、男性が作った料理でおもてなしをしようということになり、今日のメニューの巻きずし、レンコンのはさみ揚げ、ほうれん草の和え物、お汁、デザートを男性陣も張り切って悪戦苦闘しながら調理しました。巻きずしの巻き方に苦労されたようでしたが味の方はとてもおいしくできていました。奥様方も大変喜んでおられました。

また、当日は市場地域のデイホームもあり、皆さんにも食べていただきなかなか好評でした。

生涯学習部



市場デイホームの皆さん

一般介護予防事業 ～地域で元気を育てる会～ を開催

社会福祉部
高齢者福祉部

2月22日(金)市社会福祉協議会主催の一般介護予防事業があり、今回は地元富田自治会出身の矢吹祐次さんが講師で、サロンやデイホームですぐ実践！～介護予防体操とレクリエーション～と題して講演をしていただきました。

自己紹介に続き、庄原を健康な人で盛り上げたい！子供や孫と出かけれる、自分のことは自分でできる、そんな身体創りのお手伝いがしたい！と思っています。寝たきり、家に閉じこもりがちにならない身体づくり、運動の必要性(何からすれば良いのか?)、楽しくないと続けられない！ただの認知症予防ではなく、生き生きとしたライフスタイルを手に入れるために！より楽しく！より元気に！身体と脳のトレーニング(シナプソロジー)の実践。テニスボールを使って行うと効率が良い。椅子に座ってスリスリ・トントンのやり方、だんだん難しくしていく。等々ユーモアを交えながらのお話でした。皆さん一生懸命に話を聞き運動をして、あっという間に時間が経過し終了いたしました。また、市社会福祉協議会から楽しいゲームの貸し出しや出前講座の紹介がありました。



健康講座を開催

須川自治会

2月15日(金)須川自治会と須川老和会合同で、健康講座を開催しました。平日ということもあり出席者が予定より少なくなりました。市保健医療課健康推進係の寺平保健師と宮本栄養士さんをお招きし、最初に寺平保健師さんからイキイキした血管でいることと、そのための血管の一生、血管の痛む大きな原因を勉強しました。宮本栄養士さんは、今日作る「さばのみそあんかけ」「豚汁」「もずくの酢の物」「フルーツヨーグルト」の内容説明があり、さっそく料理に移り、手の空いた人から寺平保健師に体組成測定をしていただき、一人ひとりに説明があり、体内年齢の若い人が多かった。調理が終わり、減塩食事であったが皆でおいしくいただきました。これからも食事等に注意して健康寿命を延ばしていきたいと思い、有意義な健康講座でした。



地域デイホーム

「骨粗しょう症」について学びました

山奥「お達者かい」

2月13日(水)ととてもいい天気です。いつもは寒いと言って隠ってばかりなんで、今日の日を楽しみにしていました。仲間が一人去り寂しくなりましたが、新メンバーが加わりにぎやかになりました。話が弾みますが、今日は市保健医療課健康推進係山下保健師さんをお招きし「骨粗しょう症」について話を聞くことにしました。まず、一人ずつ体組成計測定を行い、自分の体の状態を知りました(思いもよらぬ、とても良い結果、悪い結果)。次に資料に基づき、分かりやすく丁寧にお話してくださいました。私たちは高齢になると骨も衰えるばかり・・・と、勝手に判断し過保護になりがちだったのですが、実はそうではないんだそうです。古くなり劣化した骨を強くするには、骨に負荷をかけることなんだと・・・、又びっくりです。

3食しっかり食べて、自分の体の状態に合わせ、無理のない程度にかじをしたり、体を動かすことが大切なんだそうです。参考にさせてもらい、日々の生活が少しでも改善できるよう努力したいものです。メンバーの中には毎日パターンを決めて、運動(内容も色々・・・)しとるんよ、と聞き感心したところです。

昼食もいっぱい食べよう(ブリのあんかけ・茶碗蒸し・ひじき炒め・白菜とベーコンのスープ等々)作りました。後はビーチボールで体を動かしたり、となり組を歌ったり、ゲームをしたり、楽しい時間を過ごしました。



篠堂の「スイセン植栽地」の 環境整備にご協力ください

環境衛生部

重行地区の篠堂にスイセンの植栽を始めて3年になります。昨年の11月18日(日)に植栽したものが、既に芽を出し蕾も出始めています(品種の違いもあるのかな?)。地域の皆様にもきれいに咲き誇ったところを見ていただきたいと思います。また、何よりも豪雨災害のことも忘れたくありません。つきましては、次のとおり草取り等の環境整備を計画いたしましたのでご協力をお願いいたします。



日時：平成31年3月23日(土) 午前9時から ※現地集合
場所：川北町重行の篠堂 「災害復旧記念碑」付近

事務職員の募集について

自治振興区では事務職員の退職による事務職員の募集をします。

- 職務内容：自治振興区の一般事務
- 募集人数：1名
- 応募資格：北地区に住所のある方(年齢不問)、出来ればパソコンの使える方。
- 試験方法：面接による
- 応募方法：履歴書を持参してください。
- 受付期間：平成31年3月15日(金)までに北自治振興センターで受付
- 採用予定：平成31年4月1日