

— 地域包括ケアと忘れん脳生活 — 若手委員と役員の合同研修会を開催

高齢者福祉部
北地区老人クラブ連合会

2月最後の28日、北地区老人クラブ連合会は、今年度2回目の若手委員と役員合同研修会を、40名が参加して行いました。

櫻田男子若手部長、住田会長、高橋自治振興区事務局長のあいさつで開会し、[研修1]として、高齢者福祉課の横山専門員から「地域包括ケアといきかたノートの紹介」と題して講演を頂き、「地域包括ケア」は、介護保険法が目指す、自立した立場を保ち、その人らしい生き方ができるよう支え合っていくこととなり、保険者が、可能な限り、住み慣れた地域で、能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、国県とともに市が推進している。

また、「いきかたノート」は、人生のゴールまでの時間を自分らしく豊かなものにしていくための「生き方」、最期の瞬間を少しでも自分の望みに近い形で迎えるための「逝き方」を考えるノートのことで、この概要について説明され、実際の記入の仕方については、10人以上が参加する団体等に市の職員が出向いて、「出前トーク」で直接説明するのでご利用してほしいとのこと。

[研修2]では、保健医療課の寺平保健師から「忘れん脳生活」と題して講演を頂き、認知症を防ぐ、遅らせる、忘れん脳生活を資料を基に、認知症の原因と背景、症状、認知症の物忘れと老化による物忘れの違い、忘れん脳づくりのポイント ①栄養バランスの良い食事 ②運動をする ③社会的な交流をもつ ④いつもの行動に頭を使う工夫を、等の話を聞き、実際にクイズや色読みゲームで頭の体操や、指の体操をして「忘れん脳生活」の一部を実践しました。

研修1・2とも、実際高齢者が生活する上で重要なことであり、みんな真剣に聴講し、自らの健康と地域の支え合いが大切なことを学び、最後に生田女子若手部長から、今日の研修を各単老に持ち帰って輪を広げましょうと閉会のあいさつで終了しました。

う！地域づくりをー



ありがとう 陰の功労 まごころの“ふれあい給食” 研修旅行を開催

社会福祉部

あつと言う間に今年度も過ぎようとしています。3月2日(土)調理と配食のスタッフ、社会福祉部員が年に一度の親睦を兼ね亀嵩温泉「玉峰山荘」に行きました。

9時30分に自治振興センターを出発、高野経由で行きましたが、当日はポカポカの天気、今年は雪も少なく山裾の所々にわずかに見えるだけで1時間超のドライブも最高でした。到着し、先に集合写真を撮影し、その後の入浴は自由行動、とってもいい湯でした。

昼食・懇親会では、普段はふれあいの機会が少ない調理・配食スタッフも話が弾み、和気あいあいの雰囲気の中、カラオケにも花が咲きとっても賑やかに親睦を深めることができました。

ふれあい給食の皆さんは陰の功労者、早朝より真心のこもったお弁当を作り、声掛けをしながらの配食をしていただき、本当にありがとうございます。

新年度も引き続き美味しいお弁当をお届けし、皆さんに喜んでいただける“ふれあい給食”を頑張っていきます。



健康講座と交通安全教室を開催

富田老人クラブ 「富田睦会」

2月27日(水)富田生活改善センターに於いて、市保健医療課健康推進係寺平保健師さんと川北駐在所香川巡査長をお招きし、健康講座と交通安全教室を開催しました。

寺平保健師には、体組成計測定をしていただき、体脂肪率など測定結果を参加者と見せ合いながら、庄原市の病気の現状は、受信が多いのは高血圧、医療費が高いのは糖尿病との話を聞き、各自の健康管理の大切さを再認識しました。

次に、香川巡査長から庄原署管内の交通事故状況は高齢者による事故が多くなっていること、川北町で運転する際、気を付けなければいけない箇所の紹介。そして、最近の特殊詐欺について、いろいろな手口の詐欺が増えているので注意をして欲しい。とのお話をいただきました。最後に香川さんを囲んで懇談しながら十分なコミュニケーションをとることができました。



地域デイホーム

認知症について勉強しました

須川「ささゆり会」

2月23日(金)第7回目のデイホームを開催しました。スタッフによる健康チェック、血圧測定などを行った後、会員のお知り合いで隣の比和町でボランティア活動を行っておられる方をお招きして、認知症についてお話を聞きながら勉強しました。最初に紙芝居「明日のカフェ」で認知症にならないようにするには「体を動かすこと、そして考えること、分からないからとあきらめずに何回でも考える、考えてたとえ答えが出なくても考えることで脳が活性化される」との話でした。また、認知症になられた方の接し方も学びました。お話の後は、解説と音楽で椅子に座ったままでの体操をし、最後は替え歌「年を取るってどんなこと」を歌って午前の部を終わり、午後は昼食を済ませ、休憩を挟んで新年度の計画など話し合い、3月にも元気で会いましょうと言って散会しました。



今年も元気で頑張ろう！ 月例会を開催

2月27日(水)今年初めての月例会を田川グラウンドで開催し好天の中、今年も元気で頑張ろうと誓い合い、にぎやかにプレーしました。結果は次のとおりでした。

	男性	女性	(敬称略)
1位	清水 利則(門田)	小林由喜子(別作)	
2位	小林 武史(別作)	桂藤ミヨコ(ミツワ)	
3位	桂藤 安夫(ミツワ)	渡辺 照子(川西)	

(写真は飛び賞の方も一緒です)

グラウンドゴルフ同好会



今年も行きます！ 北自治振興区カープ応援隊

総務企画部

今年の北自治振興区カープ応援隊の日程が決定しました。
なお、毎年好評で申し込みが殺到しています。つきましては、今年の申込については下記のとおり抽選とさせていただきますのでご了承ください。

- 日 時 平成31年9月1日(日) 対；横浜戦 18：00試合開始
◎14：30北自治振興センター出発 ⇒ 15：00庄原バスセンター出発の予定です。
- 参加費 大人(中学生以上) 4,300円
小人(小学生) 2,500円
幼児(3歳以上) 1,500円
- 募集人員 38名
- 申込受付 平成31年4月20日(土) 8：30から北自治振興センターにて
◎8：30から受付順の抽選をします。
◎次に抽選番号順に申込受付をしていきます。
※1人3名までとします。ただし北地区在住の方に限ります。



区民運動会開催日を 5月26日(日)に決定！

保健体育部

3月8日(金)に北地区体育協会総会が開催され、平成30年度事業報告並びに収支決算報告、平成31年度事業計画(案)並びに収支予算(案)について審議、決定され、今年の区民大運動会は5月26日(日)の開催となりました。4月中旬には実行委員会を開催し、5月中旬に役員・監督会議を予定しています。
ご意見等ありましたら事務局までお寄せください。



「ふれあいサロン北」の開設日を変更します！

平成31年4月から「ふれあいサロン北」の開設日を毎月第2・第4の火曜日の10時からに変更します。
区民皆様のご利用をお待ちしています。

4月の行事予定

注:「ふれあいサロン北」の開設日を毎月第2・第4の火曜日に変更いたします。

パソコン教室(中級)	1日・15日(月)	14:00	農産物等即売会	16日(火)	9:00
パソコン教室(初級)	2日・16日(火)	19:00	俳句会	16日(火)	13:30
書道クラブ	4日・18日(木)	13:00	自治振興区役員会	19日(金)	19:00
子ども書道教室	4日・18日(木)	16:00	北地区歩く会 総会	21日(日)	9:00
広報部会	5日(金)	19:30	「国営備北丘陵公園」 北自治振興センター		
自治振興区監査	9日(火)	10:00	のんきの工芸創作教室	21日(日)	13:30
ふれあいサロン北	9日・23日(火)	10:00	自治振興区 総会	22日(月)	19:00
カラオケ教室	9日・23日(火)	19:30	グラウンドゴルフ同好会	24日(水)	8:00
区民運動会実行委員会	10日(水)	19:30	月例会		田川グランド
ふれあい給食	11日・25日(木)	8:00	女性部手芸教室	26日(金)	13:30
北老連役員会	12日(金)	10:00	自治振興センターは 4月27日(土)から5月6日(月)まで休館といたします。		
川北小学校声かけ運動	15日(月)				

全国大会出場報告 “タグラグビー” 保健体育部

自治振興区だよりNO.143号(H31.2.20発行)で紹介した、東京都調布市で開催のサントリーカップ第15回全国小学生タグラグビー選手権大会に於いて、八幡自治会の宮崎幸汰くん(庄原小学校6年生)と遥斗くん(庄原小学校5年生)の兄弟が所属する「庄原ワイルドボアーズ」が中国ブロック代表の2チームに広島県代表として初めて出場し、全国大会では大会1日目のプール戦を2勝1敗で2位通過。大会2日目のボウルトーナメントでは初戦敗退したが、フレンドリーマッチで中国ブロック大会で敗れた岡山市立高島小学校「グリーンボンバーズ」に勝利し大健闘いたしました。なお、タグラグビーの普及と発展に寄与したチームとして特別賞「石塚賞」を授賞する荣誉に輝きました。石塚賞は、元日本代表でタグラグビーの発展に寄与した石塚氏にちなんだ賞で、気持ちの良い挨拶や態度、フェアプレーなどが素晴らしかったチームに毎回与えられる荣誉ある賞です。



北地区俳句会
俳句 北地区俳句会作品

畦道に立ち話して冬ぬくし 竹地 惠美
春耕や朝の光と風少し 田宮美和子
返りみる昭和平成着ぶくれて 中川 清
冬木立少しはなれてちぎれ雲 尾寄 初枝
ポップコーン弾けるごとく 沈丁花 大槇三代子



おくりもの (平成30年2月14日～平成30年3月9日受付)

次の方から社会福祉へのご寄附をいただきました。

四水 薫 様 (川西下)

いただきました金一封は、ご趣旨を大切に地域振興と社会福祉に活用させていただきます。

いつも自治振興センター玄関を飾っていただきありがとうございます。



編集後記

スイセンも咲き始め、めっきり春らしくなってきました。本年度も3月の年度末を控え、自治振興区も慌ただしくなってきました。また、恒例の北地区区民運動会の開催についても内容等の検討をしています。皆様方のご協力をよろしくお願いいたします。

北地区の人の動き (H31.2.28現在)

[住民基本台帳登載人口]

		昨年対比
人口	1,305	-12
男	628	-8
女	677	-20
世帯数	580	-8