

## 環境整備作業へ ご協力ありがとうございました

環境衛生部

6月30日(土)の川北小学校及び旧川北保育所の環境整備に69名と多くの方にご参加いただきました。当日は小雨の降る中、大人の方々は周辺の草刈りや植栽の剪定、グラウンドの草取り等に汗を流していただき、小中学生は自分たちの校舎の窓拭きなどに精を出してくれました。おかげさまで大変きれいになりました。ご協力をいただきありがとうございました。



## 一般介護予防事業「健康寿命向上セミナー」 「栄養改善」教室と 「運動機能向上＋口腔機能向上」教室を開催

高齢者福祉部  
社会福祉部

この事業は、庄原市社会福祉協議会が市の委託事業として北自治振興区と北地区老人クラブが協賛して実施されております。

介護予防は元気なうちから楽しく取り組むことが大切です。元気で過ごすためのコツを2つの教室で学びました。

6月27日(木)の「栄養改善」教室では、シルバーリハビリ体操指導士の山本ミヨコさん・横山博子さんと一緒に座ったままでできる肩ほぐしや舌を鍛える体操を行いました。その後、栄養管理士の原明美さんから「自分らしく元気に暮らすために」と題して、フレイル(加齢とともに運動機能や認知機能が低下してきた状態)予防についてのお話と塩分を減らすサラダ、ミルクつけつゆの実演と試食を行い、バランスの良い食事(1日3回主食・主菜・副菜をそろえて楽しく!)を1週間で上手に摂ることについて学びました。

7月2日(火)の「運動機能向上＋口腔機能向上」教室では、健康運動指導士の大背戸まりこさんからいつでも自分の足で歩くために椅子に座ってできる足のストレッチ・筋トレを教えてくださいました。その後、咀嚼度がわかるガムを噛んで自分の状態を確認しました。両日とも市社会福祉協議会佐々木さんから「きょういく(今日行く所がある)、きょうよう(今日用事がある)」が大切とも説明いただきました。



## 地区対抗ソフトボール大会のお知らせ

保健体育部  
北地区体育協会

お盆に帰省された方々と地域住民のふれあいと親睦、地域の活性化を図ることを目的として開催している、北地区親善地区対抗ソフトボール大会を次のとおり開催いたします。誘い合わせて多数ご参加ください。

日時 8月15日(木) 開会式：午前9時 試合開始：午前9時15分  
場所 庄原市立川北小学校 ※雨天の場合は中止とします。

## 北地区老人クラブ連合会 役員会を「鮎の里で」開催

高齢者福祉部

6月14日(金)令和元年度初めての定例役員会を鮎の里で開催しました。

生田若手部長による「庄原市老人信条と健康をすすめる活動」の唱和のあと、住田会長より「令和元年度の活動重点目標に挙げた14項目の実践に向けて、10単老を中心に『ともに声を掛け合い、支え合って健康で生きがいある生活を目指した活動を推進していきましょう』との挨拶があり、高橋自治振興区事務局長、桂藤市議会議員の挨拶を受けたのち、報告事項・協議事項に入りました。

令和元年度の「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくり」の主標に、活動重点目標に掲げている健康づくりのための、第1回のグランドゴルフ大会の開催、友愛訪問、世代間交流事業・各専門部会・単老で実施する「健康講座」「生活・交通安全研修会」等の取り組みについて話し合い、情報交換では、北地区での熊の出没や交通事故の現状等が話され、会員に周知しお互いに気をつけて事故や災害に遭わない地域にしていこうと確認し合いました。

その後、新旧役員歓送迎会に移り、谷口会長の乾杯でスタート。退任者の労をねぎらうとともに、新任・再任者ともにしっかり懇親を深め、和やかなうちに黒田副会長の閉会のあいさつ、桂藤市議の万歳三唱で、新時代のスタートとなる第1回の役員会を無事終了しました。



## 北地区敬老会のお知らせ

社会福祉部  
高齢者福祉部

本年度の敬老会は9月14日(土)に「かんぼの郷庄原」で開催いたします。

敬老会実行委員会で北地区の皆さんによる歌や舞踊・寸劇などの演芸出演等、多くの方に楽しんでいただきたいと準備を進めています。今年度も式典並びに祝宴を行います。

また、敬老対象者の方々の出席は8月下旬に各自治会の社会福祉部員等により確認させていただきます。地域の方々共に誘い合ってください、多くの御参席をお待ちしております。

歌や舞踊など、演芸に出演協力していただける方は8月19日(月)までに自治振興センターへ申し込んでください。(写真は昨年の様子です。)



## 今年も「スイセンの球根掘り上げ」に参加

環境衛生部

6月29日(土) 国営備北丘陵公園「スイセンの球根掘り上げ」に11名が参加しました。

備北公園管理センターで受付後、現地へ移動し、コンテナ約2杯分を掘り上げ、水洗い、消毒、ネットに入れて持ち帰りました。持ち帰った球根は、自治振興センター裏に吊るして保管しています。11月17日(日)に昨年植えた篠堂の災害復旧記念碑周辺に植えるよう計画しています。その節にはご協力をよろしくお願い致します。



## 交通安全と健康講座を開催

ミツワ自治会  
ミツワ老人クラブ

7月11日(木)自治会と老人会との合同で、交通安全講座と健康講座を開催しました。今日から7月20日まで夏の交通安全運動期間に入りました。時期を得た交通安全講座となり、庄原警察署高駐在所の湯汲巡査部長さんを講師に、県内の交通事故発生状況や高齢者運転による交通事故防止、ストップ飲酒運転などのお話があり、質疑応答も活発にありました。

健康講座は、保健医療課健康推進係の山下保健師さんによるストレッチ体操に続いて、「これからの健康づくり～いつまでも元気で過ごすために～・高齢期に陥りやすい悪循環・高齢者の健康づくりのポイント」について、わかりやすい資料により詳しく説明を聞きました。最後に、これから注意が必要な熱中症についてお話があり、質疑応答も活発にされ、有意義に講座を終えました。



## かき氷で暑気払い

社会福祉部「ふれあいサロン北」

7月9日(火)前日の雨も晴れ、少し蒸し暑く、かき氷を楽しむには程よいお天気となりました。

昔ながらのかき氷器で作り来られた方に配りました。

いつもより(?)とても賑やか和やかで、かき氷を食べながらお互いの近況などで話に花を咲かせておられました。

次回7月23日(火)は皆さんが作ってくださった折鶴をつなぎます。寄っててください。



## 6月例会を開催

6月26日(水)に田川グラウンドで開催。  
結果は次の通りでした。

男性	女性
1位 清水利則(門田)	1位 渡辺照子(川西)
2位 定宗静磨(川西)	2位 小林由喜子(別作)
3位 谷本勳三(市場)	3位 市川千枝(天満)

次回は8月28日(水)川北小学校グラウンドにて保健体育部  
(北体協)と共催で、18時受付、18時30分スタートで開催します。誘い合っでご参加ください。

## グラウンドゴルフ同好会



## 夏の星座を見ましよう!

生涯学習部

星空観察会を開催します。

日時:8月10日(土) 19時半~20時

場所:北自治振興センター

教えてくださる人:山本正久さん(門田中原)

- ・雨天時は、センターの会議室にて星座のビデオを見ます。
- ・お申し込みは、北自治振興センター ☎ (80) 72-0546まで。



## 8月の行事予定

書道クラブ	1日・22日(木)	13:00
子ども書道教室	1日・22日(木)	16:00
水辺教室「水生生物観察会」 於:北自治振興センター(川北川の水生生物を観察)	3日(土)	9:00
広報部会	5日(月)	19:30
パソコン教室(中級)	5日・19日(月)	14:00
パソコン教室(初級)	6日・20日(火)	19:00
ふれあい給食	8日・22日(木)	8:00
高齢者福祉部・北老連役員会	9日(金)	10:00
生け花教室	9日(金)	13:30
高・北民児協定例会	9日(金)	13:30
川北小子ども会行事	10日(土)	16:00
「星空観察会」*自治振興センター	10日(土)	19:30
北地区対抗ソフトボール大会	15日(木)	9:00

のんきの工芸創作教室	18日(日)	13:30
農産物等即売会	20日(火)	9:00
俳句会	20日(火)	13:30
自治会長会議	20日(火)	19:30
交通防災防犯部会	21日(水)	19:30
女性部手芸教室	23日(金)	13:30
北地区歩く会 ※北自治振興センター集合	24日(土)	8:00
第2回敬老会実行委員会	26日(月)	19:30
ふれあいサロン北	27日(火)	10:00
カラオケ教室	27日(火)	19:30
北地区グラウンドゴルフ大会	28日(水)	18:00
保健体育部・グラウンドゴルフ同好会共催 於:川北小学校		
社会福祉部会	29日(木)	19:30
※8/10(土)~8/18(日)自治振興センターは休館とします。		

## 水辺教室 水生生物観察会のお知らせ

私たちの身近な水辺(河川)の生き物を親子や地域の人たちと一緒に観察を通して環境について学んでみませんか。

主催 庄原市北自治振興区  
共催 庄原市公衆衛生推進協議会  
日時 8月3日(土) 9:00~12:00  
(受付 8:45~9:00)

場所 北自治振興センター  
川北川の水生生物を観察します。  
内容 川に入って水生生物の採取と観察を通して環境について学びます。  
対象 庄原小学校・川北小学校の小学生と保護者  
北地区民

参加費 無料  
服装 濡れてもいい服と靴(サンダル・長靴は不可)  
持参物 着替えと帽子、タオル、水筒  
参加申込 7月22日(月)までに  
北自治振興センター (☎72-0564) へ



## 北自治振興センター 休館のお知らせ

8月10日(土)から8月18日(日)まで  
休館させていただきます。  
緊急時は、高橋事務局長(090-8719-5966)まで  
ご連絡ください。

北地区俳句会  
俳句 北地区俳句会作品

あやめ咲く道来る富山の薬売	雨催ひ蝸の噛み跡又かゆし	十葉の匂ひかき立て猫走る	女の子四人揃って更衣	訪ふたびに忘れゆく人合飲の花
尾り寄	竹地	田宮美和子	中川清	大槇三代子
初枝	恵美			



## おくりもの (令和元年6月12日~令和元年7月12日受付)

次の方から見舞返しとしてご寄付をいただきました。  
倉石 カツコ 様(茶屋)

次の方から香典返しとしてご寄附をいただきました。  
櫻田 信治 様(故敏明様)(茶屋)  
和田 実 様(故邦夫様)(黒田原)  
光永 朋彰 様(故康栄様)(上市場)

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。

## 編集後記

梅雨特有の蒸し暑い日々が続いています。中国地方の梅雨明けは7月26日頃(平年より20日程度遅い)という予報が出ています。これから先、熱中症には十分注意してください。今年もあつと言う間に半ばを迎えました。カープの後半の頑張りに期待しながら、頑張っていきたい!

## 北地区の人の動き (R1.6.30現在)

[住民基本台帳登録人口]		
		昨年対比
人口	1,274	-42
男	611	-29
女	663	-13
世帯数	577	-5