

令和元年度一般介護予防事業「健康寿命向上セミナー」
「認知症予防教室」を開催社会福祉部
高齢者福祉部

10月16日(水)市社会福祉協議会主催による、市委託事業に基づく介護予防のための「運動機能向上・栄養改善・認知症予防」の3つのテーマのうちの「認知症予防」教室が開催され、先ずシルバーリハビリ体操指導士の生田さん・福原さんの指導により座ったままできるシルバーリハビリ体操を行い、つづいて講師の医療法人社団 聖仁会 戸谷医院 戸田修二 副院長から、今からできる《認知症予防》と題してお話を聞きました。

認知症とは、後天的な脳の障害によって半年以上持続的に低下状態になることで、90～94歳では6割の方が認知症で病気とは言えない、当たり前なこと。認知症≠物忘れ、アルツハイマー型認知症が67.6%で物忘れから始まる。予防としては、原因となる病気（脳梗塞、脳出血等生活習慣病など）にかからない。とじこもりやうつはなりやすい。等々、困りごとが少ない生活を送る。自分の好きなことは続け、自分の能力が発揮できるような生活が予防につながる。など、わかりやすくお話していただきました。

当日のビデオがありますので、老人クラブやデイホーム等でご活用ください。



各種活動の記録写真を整理編集

広報部

10月25日(金)広報部員が令和元年6月から10月に行った自治振興区の行事やそれぞれの組織部門の活動を撮影した記録写真を整理しました。今まで整理してきた昨年11月からの写真は、11月3日(日)に開催した「北地区ふるさと祭」で祭り会場に展示し、区民の皆さんに観ていただきました。



なくそう 交通事故！ 特殊詐欺被害を！

高齢者福祉部
北地区老人クラブ連合会

北地区老人クラブ連合会では、交通・生活安全部が10月15日(火)に北自治振興センターに川北駐在所宮本巡査長を講師にお招きして研修会を行いました。

住田会長、横山部長の挨拶に続き、宮本巡査長から「高齢者の交通事故防止と最近の特殊詐欺の現状」と題して講話をいただきました。

交通事故では、近隣の事故事例。県内、市内、北地区館内の事故例、件数をパワーポイントで分かりやすく説明していただき、特に高齢者の事故率が高いので安全運転に努め、道路の斜め横断はやめ、夜は目立つ服装で反射板を付けて歩くことが大切であること。

特殊詐欺では、地区内に届いた「民事訴訟最終通達書」を参考に話もあり、ハガキや携帯等で巧妙な手口で、振り込みを迫る等、このような事例に直面した場合は、一人で判断せず、家族や警察に相談すること。カードや通帳の暗証番号等は絶対に教えたり、渡したりしないことを学びました。

その後、質問や意見交換を行い、部長から、今日の研修内容を単老でも話をして交通事故や詐欺被害に遭わないようにとの呼びかけをお願いし、研修会を終了いたしました。



第3回グラウンドゴルフ大会では 田尾さん(濁川楽生会)が優勝！

高齢者福祉部
北地区老人クラブ連合会

10月16日(水)田川グラウンドで北地区老人クラブ連合会の第3回グラウンドゴルフ大会を開催。

3ラウンドを和気あいあいの中、熱戦が繰り広げられ、ホールインワン等が出ると大きな歓声が上がリ、今年度最後の大会を盛り上げていました。次いで、表彰式が行われ20位までとBB賞、敢闘賞が授与されました。上位入賞者は次の通りでした。

優勝	田尾美枝子 (濁川楽生会)
準優勝	竹内 昭治 (大重長寿クラブ)
第3位	金森 一 (天満区長寿会)

敢闘賞	渡邊 俊恵 (市場長寿会)
BB賞	山脇 克己 (中原親和会)



秋の全国火災予防運動が始まります！

交通防災防犯部

期間 11月9日(水)~11月15日(火)

2019年度全国統一防火標語 「ひとつずつ いいね！で確認 火の用心」

これからの季節は空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節となります。ひとり一人が、火災予防に対する意識を持つことにより未然に防止することができます。心がけましょう！

小学校等の環境整備作業に ご協力ありがとうございました

環境衛生部

10月12日(土)にグラウンドゴルフ同好会の皆さんが中心となり、旧田川小学校グラウンド及び田川子育て支援施設を、また10月27日(日)には川北小学校区自治会の皆さんの協力により、川北小学校及び旧川北保育所の環境整備に多数のご参加をいただきありがとうございました。お礼申し上げます。

地域コミュニティー等、地区民の集いの場としてこれからも美しい地域づくり、美化活動にご協力をよろしくお願いいたします。



健康づくりと地域美化を呼びかけ！ 北地区一周ウォーキング大会を開催

北地区歩く会

10月14日(月)「体育の日」に、第14回北地区一周ウォーキング大会を北地区歩く会、環境衛生部、保健体育部が共催で開催。健康づくりと地域美化を呼びかけながら、自治振興センターを出発し、国道432号を田の平トンネルまで歩き、トンネル手前から山中の市道を歩き須川老人集会所へ、そして山奥、濁川、門田と北地区を一周、各自の体調に合わせて、参加者同士会話をしながら約18kmを歩き交流を深めました。途中、須川老人集会所で休憩、おやつ差し入れありがとうございました。

また、自治振興センターでは、昨年作った各種イベントや自治会等でも使用できる「焼きそば焼き台」を使って、男性料理教室の方を含め3名の方が「焼きそば」、川北小学校保護者の方が「おでん」を調理してくださり参加者全員おいしくいただきました。広島県環境保健協会からイベント用でいただいた万歩計や参加者全員にスリングバックを進呈し、これからの継続を誓い合い楽しいウォーキングを終わりました。

次回の北地区歩く会は、11月23日(土)9:30自治振興センター集合で「勝光山を歩こう」です。「狼煙再現プロジェクト」共催となります。ぜひご参加ください。



健康講座と健康食の料理講習会を開きました

ミツワ老人クラブ

ミツワ老人クラブでは、10月15日(月)今年3回目の健康講座と健康食の料理講習会、試食会を市保健医療課の山下保健師と宮本栄養士さんをお招きして開催しました。

まず、宮本栄養士さんにより今日の★さっぱり鶏チャーシュー〜温野菜添え〜 ★高野豆腐のサラダ ★豚汁の3品目の食材や調理法の説明を受け、女性の皆さんに手際よく調理していただきながら、手の空いた人から山下保健師さんにより体組成計測定をしていただき各々が測定結果の説明と健康指導を受けました。

減塩健康食の試食会の後、高齢者の口腔ケアの重要性について詳しく説明を受けました。これからも食事や運動に気配りしながら健康寿命を少しでも伸ばしたいものだと感じる有意義な会合でした。



「狼煙」プロジェクトのご案内

総務企画部

第12回となる「狼煙」再現プロジェクトへ参加します。

このプロジェクトは、「狼煙」を再現し地域をつなぐことで、お互いの交流・連携・絆を深めることを目的としています。北地区では、昭和KDE(株)様のご協力を得て狼煙を上げます。

これに合わせて下記のとおり「秋の勝光山を歩こう」を企画していますので、誘い合わせて是非ご参加ください。

日 時：令和元年11月23日(土)
 9時30分に北自治振興センター集合
 ※市役所前での出発式へ参加の方は
 8時30分に北自治振興センター集合
 参加申込み：令和元年11月18日(月)
 までに北自治振興センターへ



グラウンドゴルフ同好会大会と月例会の結果

10月18日(月)に開催されたグラウンドゴルフ同好会第23回大会の結果は次の通りでした。

	男性	女性
優勝	佐藤 禎征 (秋国)	堀川美代子 (秋国)
準優勝	堀川 春美 (秋国)	市川 千枝 (天満)
第3位	清水 利則 (門田)	石田カズエ (秋国)
第4位	谷本 勲三 (市場)	小林由喜子 (別作)
第5位	香川 達 (天満)	生田 幸枝 (川西)

10月23日(水)に開催されたグラウンドゴルフ同好会10月例会の結果は次の通りでした。

	男性	女性
第1位	清水 利則 (門田)	田尾美枝子 (川西)
第2位	友貞 富一 (富田)	渡辺 照子 (川西)
第3位	山本 勝 (八幡)	前岡 陽子 (大重)

11月の月例会は、11月27日(水) 12:00から田川グランドで開催します。