

お元気で新年をお迎えください

高齢者等在宅施設慰問を実施

社会福祉部
高齢者福祉部

北自治振興区では、12月4日(水)社会福祉部と高齢者福祉部(老人クラブ)等福祉関係者が2名1組となり慰問品と社会福祉部の皆さんによる心のこもったお弁当を添え、健やかに新年を迎えていただきますようにと、また、悪質な訪問販売や特殊詐欺等の被害にあわれないように、火事を起こさないように、注意を呼び掛け、一人暮らしの高齢の方や施設入所の方を慰問しました。

振興区では、12月を「皆で声をかけ合い、助け合い運動強調月間」と定め、歳末を安心安全に送られ、新年を迎えていただくよう各自治会挙げての活動をお願いしています。皆様方のご協力をよろしく願います。



民生委員児童委員改選

総務企画部

任期満了(3年・再任を含む)に伴い、民生委員児童委員の改選がありました。北地区においては横山長子さん(大重)、堀川美代子さん(秋国)が退任されました。退任されたお二方には3期9年の長きにわたりご尽力いただきました。ありがとうございました。

新任の方におかれましても健康に気を付けて頑張ってくださいますようお願いいたします。

氏名	担当地区	氏名	担当地区
渡邊 真雄	市場・茶屋・富田	大迫 孝	須川・山奥
栗原 光雄	八幡・天満	藤本 信明	川西・別作・川東
片桐 志麻(新任)	大重	佐竹美佐枝	門田
織田 政秀(新任)	ミツワ・秋国	高橋 秀則	【主任児童委員】北地区全域

民生委員児童委員は、高齢者や障害者、児童、ひとり親家庭をはじめ、日常生活で悩みを持っている人の相談に応じ、行政機関はもとより、老人クラブや一人暮らし高齢者等巡回相談員、自治振興区等と連携し見守り活動や必要な援助活動、地域社会の福祉増進等に努めています。委員には守秘義務があり公正中立な立場で相談に応じていますので、お気軽に相談ください。

門松飾りで迎春準備

12月10日(火)秋国自治会の横山皓治さんが立派な門松を自治振興センターに飾ってくださいました。

ありがとうございました。

新年が皆様にとって良き年となりますように祈念いたします。



庄原同仁病院さんにお話を伺いました

ふれあいサロン北

1月26日(火) 出前講座「認知症と家族のかかわり方」と題して、庄原同仁病院 介護福祉士の福光登紀子さん、看護部長の伊藤亜由美さん、事務長の西村美智子さんをお迎えして、お話をいただきました。「もの忘れ」と「認知症の記憶障害」は違うこと、認知症者との接し方は「指摘しない、議論しない、怒らない」こと。認知症者は相手の表情(感情)を覚えているので、介護者が怒ると認知症者も恐怖と不安で拒否的になるとのことでした。家族の方は嫌なことや辛いことがあっても笑顔でいてください。家族に認知症者がいることをご近所に一声言えて、周りの人も気遣ってあげられる、人を大事にする北地区であってほしい。と伊藤さんからエールを送っていただきました。

令和2年1月14日に倉岡さんの「紙芝居」とレクリエーション、2月25日には「川北薬局」様より薬に関しての話を予定しています。多くの方の参加をお待ちしています。



健康講座 & 交通安全教室を開催

川西自治会・別作自治会
川東自治会
老人クラブ楽生会

1月26日(火)川西・別作・川東自治会と濁川老人会楽生会の共催で健康講座と交通安全教室を開催しました。市保健医療課健康推進係から寺平・山下保健師さんと高橋栄養士さん、川北駐在所宮本巡査長さんをお招きして、健康講座から始めました。減塩料理四つの献立の作り方、内容説明を全員で聞いた後、作る人と、体組成測定をする人に分かれて行いました。測定結果が出ると、血圧が高かった、年齢より若かったなど、いろいろな声が飛び交っていました。料理もできて皆で昼食、自分の家庭の味と違い、薄く感じられたのか、少し濃くするには七味、ショウガ、ワサビを使ってもよいですか、と質問されていました。「それはOKです」との答えでした。

交通安全では、宮本巡査長さんから12月1日から施行されるスマホ等の「ながら運転」の罰則・違反点・反則金が強化!されることや横断歩道での歩行者の優先について、特殊詐欺に注意、等々のお話をいただきました。

今日の健康講座を受けて、イキイキした血管を作るための食習慣、規則正しい生活を行う事を学びました。そうすることで庄原市の一番多い病気「高血圧」「糖尿病」が一人でも減るよう「減塩減食」の習慣が大切と思いました。



消防団年末警戒及び 庄原市消防出初式についてのお知らせ

交通防災防犯部

消防団年末警戒 令和元年12月28日(土)~30日(月)
庄原市消防出初式 令和2年1月12日(日) 於; 庄原中学校グランド
式典開始 午前10時から ※当日は7時にサイレンの吹鳴があります。

地域デイホーム

元気な脳と体づくりであっという間の一日でした

山奥「お達者かい」

11月27日(水)第6回「お達者かい」ちょっと寒い朝「こたつ出そうかね」「そうよね」足腰の痛い人は座椅子でほんわり炬燵を囲みました。

血圧測定、ラジオ体操、コーヒーでおしゃべりタイム。先日習った歌を歌いながらの手遊び、歌に合わせて手をたたいたり、Vサインをしたり、脳と体の一体化がむずかしいところ。折り鶴を折りながら話に花が咲きます。漢字は“山”へんで「えっとなかったよ」それでも皆で合わせると結構ありました。

お昼は、旬の野菜を使ったシチュー、白菜と豚肉のうま煮、鮭のバター焼き、かぶの酢の物、漬物、ちょっと味に変化を付けたメニュー、白菜の煮物は酢を少し入れると味に深みが出るそうですよ。ごちそう様でした！

お昼から、1から順に線を引いていくと絵になったものに色を塗っていく作業「もう3時になるん？」「早いね！」時間がたつのもあっという間です。

次回は“ネ”へんが宿題、元気な顔で会いましょう。



静と動の時間でした

門田「くつろぎの家」

11月27日(水)今年7回目のデイホームを開催。午前中は、レクリエーション介護士の倉岡さんによるレクでした。7月に続き2回目なので皆さんの緊張はすぐに解け、体と頭脳をフル回転。

途中から昭和20年から30年代の写真等を見て、その時代の歌を口ずさんだり、昔を思い出し、そうだったそうだったとうなずき合ったり、最後は倉岡さん自作の紙芝居を披露していただきました。皆さん口々に絵が上手だと見入っておられました。

午後からは、ジャンケンゲームの後に、2組に分かれて新聞紙ホッケー。紙で作ったボールとビーチボールを新聞紙で作った長い棒で打ち合います。椅子に掛けたままで、転がるボールを自分のゴール目指してパンパンパン、夢中になるので椅子から落ちそうになるほど前のめり姿勢。相手チームの邪魔をするときは棒を左右上下に振り回して打ち返します。おかしいやら、くやしいやら、部屋中笑顔です。

この後は、ビンゴゲームで平静を保ち、景品の卵を各々手にして閉会となりました。

皆さんお疲れさまでした。

倉岡さん自作の紙芝居



1月の行事予定

※ふれあい掲示板(1月6日号)はお休みいたします。

自治振興センター仕事始め	6日(月)	8:30
パソコン教室(中級)	6日・20日(月)	14:00
パソコン教室(初級)	7日・21日(火)	19:00
広報部会	7日(火)	19:00
ふれあい給食	9日・23日(木)	
北老連役員会	10日(金)	10:00
庄原市消防出初式 於：庄原中学校グラウンド	12日(日)	式典開始 10:00
ふれあいサロン北	14日・28日(火)	10:00
カラオケ教室	14日・28日(火)	19:30
川北小学校声かけ運動	15日(水)	
北老連初詣「吉備津彦神社」	16日(木)	岡山市北区

※12月は北自治振興区

「歳末助け合い声かけ運動強調月間」

書道クラブ	16日(木)	13:00
子ども書道教室	16日(木)	16:00
自治振興区新春放談会 新年互例会 於：鮎の里	18日(土)	10:00
のんきの工芸創作教室	19日(日)	13:30
自治会長会議	20日(月)	19:00
女性部 とうふ・こんにやくづくり	21日(火)	8:00
農産物等即売会	21日(火)	9:00
俳句会	21日(火)	13:00
女性部手芸教室	24日(金)	13:30
第7回世代間交流ボーリング大会	26日(日)	13:30
生け花教室	31日(金)	13:30

昨夜の雨山茶花日和つづ
田宮美和子

朝寒や柱時計に四八畳
尾崎初枝

どんぶり一杯飴色の煮大根
大槇三代子

わらべ唄歌ひ花野に入りたり
中川清

袋より柚子を漢の驚ぶかみ
竹地恵美

俳句 北地区俳句会作品



第7回ボーリング大会開催

のお知らせ 保健体育部

世代間交流ボーリング大会を次のとおり開催しますので誘い合ってご参加ください。

- 日時 1月26日(日) 13:30から
- 場所 伍楽荘ボウル(☎72-0235)
- 参加資格 北地区内の小学生以上とします。もれなく参加賞を用意します。
- 参加費 一般 1,100円/一人
高校生以下 800円/一人
- 参加申込 1月9日(木)までに
北自治振興センター(☎72-0564)へ

今年の納め会(月例会)を開催 グラウンドゴルフ同好会

1月27日(水)田川グラウンドで今年の納め会(月例会)を開催し、結果は次の通りでした。

男性	女性
第1位 丸林 進(天満)	田尾美枝子(川西)
第2位 香川 達(天満)	渡辺 照子(川西)
第3位 山本 勝(八幡)	桂藤ミヨコ(ミツワ)

同好会の12月・1月の月例会は休会です。
次回は、令和2年2月26日(水)

12:00集合で、田川グラウンドで開催します。

「人権の花」図画コンクール入賞 おめでとうございます

三次人権擁護委員協議会が庄原市内の小学生から募集した「人権の花」図画コンクールで川北小学校3年生横山和奏さんの作品が、優秀賞に入賞されました。おめでとうございます。



おくりもの

(令和元年11月13日～令和元年12月12日受付)

次の方から香典返しとしてご寄付をいただきました。
竹内 博子 様(故昭治様)(上重行)
上杉 博章 様(故トシ子様)(門田下組)
田宮美和子 様(故淳義様)(富田)

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。

北自治振興センターのトイレ改修

男性・女性の隔壁取付および便器の更新工事が行われました。

気持ちよく利用できるようご協力をお願いします。

編集後記

寒い日が続いています。今年も残すところわずかとなりましたが、皆様方のご協力のお蔭で今年1年の事業を終えることができ感謝しております。健康に十分注意して新年を迎えましょう。
新年1月6日のふれあい掲示板は休刊としますのでよろしくお願いします。

北地区の人の動き (R1.11.30現在)

[住民基本台帳登載人口]		
		昨年対比
人口	1,270	-37
男	610	-24
女	660	-13
世帯数	573	-8