

「狼煙」プロジェクトへ参加しました

総務企画部
北地区歩く会

第14回となる「狼煙」プロジェクトへ参加いたしました。

このプロジェクトは、「狼煙」を再現し地域をつなぐことで、交流・連携・絆を深めることを目的としています。今年も昭和KDE様のご協力により、上げることができました。

当日は曇りで時折小雨が降り、最低気温3℃と寒さを感じましたが、勝光山も何とか見える状況で、「狼煙」点火の頃には山頂からの眺望が良いことを期待して、自治振興センターを9時30分に出発し、昭和KDEまで車に乗り合わせ、そこから約40分かけて狼煙上げ場所を目指して歩きました。途中青空も見え始め、天気回復を願いながら山頂を目指しました。子供たちも元気で登りました。目的地に到着すると、先発隊により狼煙の煙突の組み立ても終わっていました。山頂は5℃と寒かったが風もなく狼煙上げには良い条件でした。しかし、眺望は残念ながら川北町の一部が確認できるくらいで、庄原市街地や他の狼煙上げ地点の確認は残念ながら出来ませんでした。点火間近になると雪(初雪)が降り始めましたが、予定時刻の11時30分に点火! 想像していたとおりになりました。早速記念撮影をしました。また、同時刻に富田地区から煙火2発を上げ、山頂で音の確認ができました。

北→高→庄原→峰田→山内の自治振興区の順に狼煙上げのリレーで狼煙が上がるのを見届けた後、弁当を食べ交流を深め、帰路につく予定でしたが、天候悪化もあり早めの下山としました。少し寂しい狼煙上げとなりましたが、これもまた思い出の一つとして心に残ることでしょう。



小雪が降る中で記念撮影



落ち葉を踏みながら山登りを開始



黒田原が見えていましたがガスがかかり見えなくなっていました



天候が良ければ下のように見える予定でした(写真は平成28年度の様子です)。



峰田自治振興区



庄原自治振興区



敷信自治振興区



山内自治振興区



高自治振興区・本村自治振興区



山頂からの眺望

令和3年度一般介護予防事業「運動機能向上セミナー」 「運動機能向上+フレイル予防」教室を開催

社会福祉部
高齢者福祉部

11月19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、自己紹介に続き、【からだ伸びる動く8(エイト)ストレッチ】の紹介があり、【背骨と内もものストレッチ】【わき腹と背中ストレッチ】【もも裏のストレッチ】【わき腹ともも前のストレッチ】【お尻のストレッチ】【もも前ほぐし】【肩と首のストレッチ】【首のストレッチ】について分かりやすく教えていただき、つづいて、テニスボールを使って全身の筋肉をほぐし、骨や関節の動きをよくする運動の紹介をしていただきました。椅子に座って胸や鎖骨のまわり、わきの下、足の裏やふくらはぎ、太ももの裏や表、お尻まわり、背中、など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。一日一回15分程度でよいので是非続けてほしい。また、続けたいと思いました。

そして、フレイル予防については、運動機能向上のお話の前に保健医療課より「フレイル予防のための15の質問」のチェックシートによる調査があり、運動機能向上の後にその結果についての説明がありました。

加齢とともに、運動機能の低下や健全な健康状態を維持継続していくために、今回教わった運動機能向上とフレイル予防の各項目を無理のない程度に毎日続けていこうと決意を新たにいたしました。



不法投棄ごみのパトロールと スイセン植栽地周辺の環境整備を実施

環境衛生部

11月21日(日)地区内の不法投棄ごみのパトロールとスイセン植栽地の環境整備を行いました。不法投棄ごみのパトロールは地区内を2班でパトロールを行いました。また、同時に篠堂地区にある庄原豪雨災害復旧記念碑付近のスイセン植栽地の草取り作業と周辺の車道と歩道脇の草刈りを行いました。天気にも恵まれて、皆さんのご協力が無事終了いたしました。来春には立派な花を咲かせてくれることと思います。是非当地を訪れてご覧ください。



一生懸命に草取り中（奥に見えるのが記念碑です）



草取り完了後、来春が楽しみです



周辺の草刈りも行いました



不法投棄パトロール中で集合写真に間に合いませんでした