

「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16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。今年は勝光山鉱業所様のご協力により、上げることができました。

当日は曇りの予報でしたが、時折日も差して気持ちの良い朝となり、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、勝光山鉱業所の神社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子供たちも元気で歩きました。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。山頂は思ったほど寒くなく、点火まで眺望を楽しみました。しかしながら、遠くがかすんでしまい残念ながら良くありませんでした。狼煙上げには良い条件でしたが、点火予定時刻の11時30分の前位から風が強まり、写真撮影の時は、煙が流されてしまいました。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見届けた後、弁当を食べ交流を深め、帰路につきました。



「狼煙」の幟



記念撮影



「狼煙」上げ場所の様子



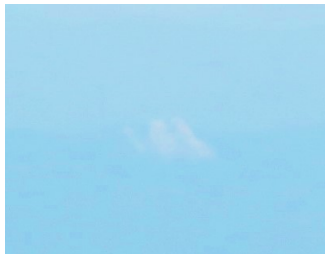
中央奥が狼煙上げ場所



頑張って歩きました(1.6km)



高自治振興区(要害山)



峰田自治振興区(青嶽山)



山内自治振興区(甲山城址)



北自治振興区(勝光山)

ここで上げました

庄原自治振興区(美湯ハイツ)は残念ながら確認できませんでした



条件が良ければこのような展望でした(この写真は令和5年10月23日のものです)

令和5年度一般介護予防事業「健康寿命向上セミナー」 「栄養改善教室」を開催

社会福祉部
高齢者福祉部

11月14日(火)市社会福祉協議会主催の一般介護予防事業があり、北地区のシルバーリハビリ体操指導士横山博子さんと山本ミヨコさんによる体操の後、食べて元気にフレイル予防！をテーマに、栄養士の小笠原さんから高齢者の健康づくりは『くうでるうごく』と題してお話と簡単にできる豚井とさんまのかば焼き井の作り方を紹介していただきました。『くうでるうごく』とは、フレイル(虚弱)予防・改善の3本柱である「栄養・口腔」「社会参加」「身体活動」を表す言葉でいつまでも元気であるためにできること『くうでるうごく』を実行しましょう。

豚井とさんまのかば焼き井を試食しましたが美味しかったです。忙しいときなどは簡単にできていいなと思いました。

加齢とともに、栄養や運動機能の低下、健全な健康状態を維持継続していくために、前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19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。この度のパトロールでは、大型ごみや大量の不法投棄は見当たりませんでした。

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。イノシシによる被害もありましたが、天気にも恵まれて、皆様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。



月例会の成績

北地区グラウンド・ゴルフ同好会

11月8日(水)国営備北丘陵公園で月例会を開催し、成績は次のとおりでした。

	男性	女性
1位	香川 達 (天満)	谷本アツ子 (市場)
2位	谷本 勲三 (市場)	田尾美枝子 (濁川町川西)
3位	丸林 進 (天満)	市川 千枝 (天満)

11月22日(水)今年最後の月例会を田川グラウンドで開催し、成績は次のとおりでした。

	男性	女性
1位	小林 武史 (濁川町川西)	谷本アツ子 (市場)
2位	谷本 勲三 (市場)	小林由喜子 (濁川町川西)
3位	佐藤 禎征 (秋国)	田尾美枝子 (濁川町川西)

グラウンド・ゴルフ同好会の月例会は、12月及び1月は休会です。