

みんなの元気で地域をつくる小奴可の里

小奴可の里だより

音楽のある冬♪



令和2年1月20日発行

庄原市東城町内堀 1100 番地 1 小奴可自治振興センター内 小奴可の里自治振興区

TEL/FAX 5-0057 E-Mail: onuka@vesta.ocn.ne.jp URL: <http://onukanosato.jp/>

小奴可の里の様子 人口 1,077 人 世帯数 466 戸 高齢化率 51.2% (R1.12.31 現在)

小奴可こども園 とんど祭り 小奴可こども園 小奴可自治会



1月11日(土)小奴可こども園で、とんど祭りが開催されました。朝の冷え込みは残るものの、日差しは穏やかで暖か。大きなしめ縄、書き初め、みんなの願いをのせて、炎は澄みきった青空に舞い上がりました。

続いてのお餅つき、園児たちは保護者の皆さんと一緒に杵を振るったり、つくたての餅をもんだり楽しそうに頑張っていました。このあと、あつあつのお雑煮やぜんざいにして振る舞われました。

小奴可の里元気作り教室「音楽療法」

音楽には、心を穏やかにしたり、元気にしたり、健康作りや介護予防に効果があると言われていています。楽しく音楽療法を体験してみませんか。

無料送迎車を用意します。ご希望の方は、小奴可自治振興センター(5-0057)へご連絡ください。多くの方のご参加をお待ちしています!

日時 1月30日(木)午後1時30分~3時

場所 小奴可自治振興センター(内堀)

講師 音楽療法士 児玉誠次さん(シルトピア油木)



音楽に合わせて軽い運動も(前回)

小奴可の里コンサートを開催します!

恒例の小奴可の里コンサートを開催します。親しみやすい曲を中心に演奏していただきます。まだまだ寒い冬が続きます。音楽で元気を出しましょう。

多くの皆様のご来場をお待ちしております!

無料送迎車を用意します。ご希望の方は、小奴可自治振興センター(5-0057)へご連絡ください。

日時 2月16日(日)午後2時00分~

場所 小奴可自治振興センター(内堀)

出演 西城ブルーハーモニー吹奏楽団

広島県立東城高等学校吹奏楽部

入場無料です



こんなに近くで楽しめます!(前回)



地域で元気を育てる会「サロン交流会」を開催します (社会福祉協議会)

日時 令和2年2月4日(火) 午後1時30分～午後3時30分
 場所 小奴可自治振興センター (内堀)
 内容 ①切り絵を作ろう 講師 岡崎義人さん
 ②サロンで作ってみたいくなる!! 「ものづくり」の紹介
 ③意見交換会

対象者 ・65歳以上の方ならどなたでも
 ・サロンなどの地域の集まりの場の世話人さんなど
 ・集まりの場に興味のある方、これから始めたい方など

参加費 200円 (材料費 当日集金します)

申込 1月28日(火)までに小奴可自治振興センター (5-0057)へ

※切り絵の材料を準備しますから、必ず申し込みをしてください。

意外と簡単! 楽しい!
 切り絵にチャレンジ!



地域マネージャーより

新しい年になって、あっという間に1月も後半です。例年にない暖かさだったり、急に寒い日があったりと何だか変な気候ですが、皆さん、お元気にお過ごしでしょうか。今回は、長寿の秘訣について書いてみます。

長寿の秘訣は生活習慣! 例えば...

- 1、タバコは吸わない
- 2、適度な飲酒にとどめる
- 3、1日3食で、主食、野菜、魚、乳製品、発酵食品、果実をバランス良く
肉は週1～2回
- 4、毎日運動
- 5、睡眠をしっかりと、決まった時間に起きる



若い時から習慣づけることも大事ですが、いつからでも大丈夫! 気づいたその日が始める時です。当地域のサロンやシルバーリハビリ体操教室、健康教室などに参加してみませんか。2月4日のサロン交流会(上の記事)はおすすめてですよ。

一人ひとりの健康が、家族を助け、地域のみなさんの安心につながります。みなさん百長寿を目指し頑張りましょう。
 (地域マネージャー 内田亘)

令和2年1月の行事(予定)

30日(木) 小奴可の里元気作り教室「音楽療法」 小奴可自治振興センター 13:30～15:00

令和2年2月の行事(予定)

4日(火) 地域で元気を育てる会(サロン交流会) 小奴可自治振興センター 13:30～15:30
 10日(月) パソコン教室 小奴可自治振興センター 19:30～20:30
 12日(水) シャクナゲの会 小奴可自治振興センター 13:30～15:30
 14日(金) シルバーリハビリ体操 小奴可自治振興センター 14:00～15:00
 16日(日) 小奴可の里コンサート 小奴可自治振興センター 14:00～
 25日(火) シルバーリハビリ体操 小奴可自治振興センター 14:00～15:00

西城市民病院の移動診療日は、毎週水曜日です。

小奴可: 14時50分～15時20分 内堀: 15時40分～16時

※保険証、お薬手帳、交付済みの方は診察券を持ってお越しください。

※インフルエンザの予防接種の予約ができます。問い合わせ先: 西城市民病院 (0824-82-2611)

移動販売車「移動スーパー東城元気便」の運行予定について

1月26日(日) 14:00～ 加谷集会所
 1月30日(木) 15:00～ 小奴可自治振興センター
 2月4日(火) 15:30～ 小奴可自治振興センター
 2月12日(水) 10:45～ 小奴可研修センター
 2月12日(水) 14:00～ 小奴可自治振興センター
 2月23日(日) 14:00～ 加谷集会所

「小奴可の里みそ」
 好評販売中ですよ!



ご厚志のお礼

次の通りご厚志をいただきました。誠にありがとうございます。

香典返し 千鳥自治会へ 村田幸稔 様