

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

令和2年12月4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/>

小奴可の里のようす 人口 1,062 人 世帯数 469 戸 高齢化率 52.5% (R2.10 月末)



健康寿命向上セミナー 認知症予防教室 11月25日(水)



この日の教室は、「シルバーリハビリ体操」、「認知症の基礎知識と予防」、「認知症と口腔ケア」の3つのテーマについて学びました。

認知症予防には、質の良い睡眠、バランス良い食事、適度な運動、新しいことに挑戦する気持ちが大切と言われています。また、口腔内の細菌が認知症の原因になることがあるそうです。歯が弱ると栄養不足にもなりがち。定期的に歯科検診を受けて、

歯、歯茎などの口の健康を保ちましょう。歯磨きは毎日丁寧に。特に寝る前の歯磨きが大事だそうですよ！

次回の「栄養改善教室」は、栄養と手洗いのお話です。正しい手洗い、できていますか??

日時 12月9日(水) 10:00~12:00

場所 小奴可研修センター(小奴可)

小奴可こども園 ゆかいなおんがくかい 11月18日(木)



野外コンサートにはぴったりの暖かい晴天でした。園児たちや保護者、近所の皆さんが集まり、園庭はとてにぎやかに。サクソ、エレクトーンとパーカッションの3名のメンバーで、子供たちに大人気のアニメ曲を中心に演奏されました。途中にクラリネットとホルンの楽器紹介もありましたよ。

子供たちは、小さな打楽器と一緒に演奏したり、歌ったり、「パプリカ」では振り付けで踊ったり、体中を使って元気いっぱい音楽を楽しみました。コンサート終了後にも、楽器を触らせてもらっていました。なんと、お隣の小奴可小学校からも演奏に合わせて歌う声やにぎやかな歓声が響いていました。これはもしかして音楽好きな子供たちが増えたのではないのでしょうか。

がんばっています！小奴可剣友会(小奴可地区体協銃剣道部)

毎週月曜日と土曜日の夜7時から9時まで、小奴可小学校体育館で練習をしています。現在の部員は、小学生と中学生6名。千鳥の井澤継男さんの指導で銃剣道がんばっています。毎年、多くの大会に出場し優秀な成績を修めています。

なお来年度からは東城中学校で銃剣道の授業が始まるようで、井澤さんが外部講師として指導に行かれるそうです。

部員募集中です。銃剣道に興味がある方は、ぜひ見学、体験にきてください(連絡先 小奴可の里自治振興区へ)



地域マネージャー募集（任期：令和3年1月～3月）

詳細につきましては、小奴可の里自治振興区（5-0057）へお問い合わせください。

業務内容：サロン企画運営、シルバーリハビリ体操普及、空き家バンク
移住希望者への広報、自主防災組織サポート
勤務時間：応談
勤務場所：小奴可自治振興センター（東城町内堀 1100 番地 1）
賃 金：時給 942円
応募条件：普通自動車運転免許必須
パソコン（ワード、エクセル）が使える、アクセスなど使える方尚可
募集人員：若干名
募集締切：12月18日（金）までに、小奴可の里自治振興区へ

お正月のしめ飾りを作る会を開催します

次のとおり開催します。今年もあとわずか。新しい年を迎える準備をしましょう。多くの方のご参加をお待ちしております！

日 時 12月17日（木）午後2時～
場 所 小奴可自治振興センター
会 費 無料
準備物 わら（準備できる人だけ）、はさみ、水入れ



小奴可地区体協ゴルフ部 第30回体協ゴルフ大会 結果

日時：11月28日（土） 会場：庄原カントリークラブ

●優勝 亀本典昭 ●準優勝 難波勲 ●第3位 黒田誠



令和2年12月の行事（予定）

9日（水）	栄養改善教室	小奴可研修センター	10:00～12:00
9日（水）	シャクナゲの会	小奴可自治振興センター	13:30～15:30
11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
13日（日）	そば打ち教室（参加締め切り12月7日）	小奴可研修センター	①10:00～ ②13:30～
17日（木）	お正月のしめ飾りを作る会	小奴可自治振興センター	14:00～16:00
22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

令和3年1月の行事（予定）

8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
13日（水）	シャクナゲの会	小奴可自治振興センター	13:30～15:30
26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
28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	13:30～15:30

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

12月 7日（月）	13:00～	小串集会所
12月 9日（水）	13:30～	小奴可自治振興センター
12月15日（火）	11:00～	小奴可自治振興センター【定期】
12月16日（水）	10:45～	小奴可研修センター
12月20日（日）	15:00～	加谷集会所（※他地区との兼ね合いでいつもと時間が違います）

西城市民病院の移動診療日は、毎週水曜日です。12月30日はお休みです。

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ができます。お問い合わせ、ご予約は、西城市民病院へ。ご予約は前日までお願いします。（平日8時15分～17時）

J U J Uさんも 歌う姿が 紅白に 暮れまで待てぬ 歌の合戦

