



# 八幡自治振報

元気を出そう! 「やわた」

八幡の人口 《8月末日現在》

発行 八幡自治振興区

698名 (先月比 Δ11)

☎・FAX 08477-4-0205

男性 327名 (先月比 Δ4)

☒ yawata@vesta.ocn.ne.jp

女性 371名 (先月比 Δ7)

9月18日(月) — 「敬老の日」 —

9月3日/女性部

敬老の日は「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」日です。

振興区では、八幡地域にお住まいの75歳以上のみなさまのご長寿をお祝いするため、今年も女性部(石田静子部長)のみなさんで記念の壁掛けカードの製作を行っていただきました。今回も八幡のある風景を空撮したものです。どこかは見てのお楽しみ!



このカードは、各支部の役員さんがそれぞれお届けする予定です。

今年、八幡地域で対象となる方は235名。八幡の総人口の3分の1にあたります。高齢化が進むとは言いながら、まだまだ現役で活躍されておられる方が多いので、これからもますますお元気で、長生きしていただきたいと願っています。

元気で長生きするため、フィットネスの活用を!



ながいしゅうへい  
左が永井脩平さん

八幡ふれあいセンターで開催しているフィットネス事業。4月からは月2回、東城病院の理学療法士お二人(永井さんと河野さん)をお招きし、器械運動の効果アップと会員のモチベーションアップにつながる取り組みを行ってきました。

年度当初は5人・6人と来られる日もありましたが、最近はだんだんと利用される方が少なく、1人・2人という日も多くなりました。

手術やケガなどされて来られない方、農業など仕事が忙しくなって来られない方など理由はさまざまあるようです。さらに今年は「酷暑」と言うべき暑さも加わり、いっそう利用の足が遠のいてるのかもしれませんが。



こうのたつきち  
右が河野立希地さん

一方で利用されている会員からは「運動効果が出ている」「体の気になるところに効く、家でできるストレッチも教えてもらえて良かった」など、良い評価の声もお聞きします。

少しお休みされている会員の皆さま、これから始めようかなと思っておられる方、ぜひフィットネスを活用して、自身の健康づくりに取り組んでみましょう!



市役所東城支所で開催された令和5年度の市政懇談会。

今年も、町内各自治振興区代表と木山市長をはじめとする市執行部との懇談の場となりました。

市側の懇談テーマ「庄原いちばんづくり～10年先を見据えたまちづくり～」では、産科再開・超高速情報通信網整備・比婆牛ブランドの復活などこの10年での実績や令和5年度から新たに取り組んでいる事業の説明がありました。

続く振興区共通の懇談テーマ「地域包括ケアシステムについて」では、包括ケアとは何か、そして帝釈自治振興区で取り組まれている現状の説明がありました。

それぞれの説明後には意見交換が行われ、

デジタル技術の高齢者施策への活用策、具体的なものは？ → 研究段階でまだない

近所に認知症のご夫婦がいるが、ケアは難しい → 支所の包括センターに相談を

といった質疑がいくつか挙がりました。

1時間半ほどの会でしたが昨年同様、議論の時間が少なく感じました。意見交換の時間がもう少しあれば、様々な課題解決の糸口も見えてくるかもしれません。

### お知らせ 「健康寿命向上セミナー」にぜひご参加ください

今年も八幡地域を対象とした社会福祉協議会主催の「健康寿命向上セミナー」が行われます。詳細は別に入っている各戸配布文書にあります。

第1回目のテーマは「フレイル（虚弱）予防・改善」です。

ぜひご参加ください。

### 10月の主な予定をお知らせします

- 1日(日) 13:00 移動販売(森4組集会所)
- 5日(木) 9:30 からだゆらし
- 8日(日) 8:30 東城地区総合体育大会
- 9日(月) 14:30 移動販売(森6組集会所)
- 11日(水) 10:15 デイホーム(森)
- 12日(木) 9:30 女性大学
- 12日(木) 12:30 移動販売(振興センター)
- 12日(木) 10:00 移動販売(菅集会所)
- 16日(月) 13:00 健康寿命向上セミナー
- 17日(火) 9:00 東城町自治振興区親睦グラウンド・ゴルフ大会
- 17日(火) 19:00 役員会
- 21日(土) 13:30 移動販売(森5組集会所)
- 25日(水) 10:15 デイホーム(川島)
- 25日(水) 10:30 移動販売(川島コミュニティセンター)

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

■ 開催日  
○ 理学療法士指導あり