

～神々の棲む里～

田森自治振興区だより

No.288



発行：田森自治振興区(令和6年1月19日)

☎・fax 08477-2-0661

E-mail tamori@vesta.ocn.ne.jp

田森自治振興区フェイスブック QRコード

田森地区 総人口604人(±0) 世帯数287世帯(-1) (令和5年12月末現在)

能登半島地震

義援金のお願い

庄原市自治振興区連合会

1月1日、石川県能登地方を震源とする非常に強い地震が発生し、現在も余震が続くなど、甚大な被害が発生しています。この度の災害により亡くなられた方のご冥福をお祈りするとともに、被災された皆様方に心からお見舞い申し上げます。

田森自治振興区では、この度の災害に対し、庄原市自治振興区連合会に組織する市内の各自治振興区とともに義援金を募集し、日本赤十字社を通じて被災された皆様方にお見舞いを申し上げることといたしました。

義援金の取りまとめについては、各自治会を通じてお願いしたいと思います。

地域の皆様におかれましては、この義援金募集の趣旨にご賛同いただき、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

首相官邸が公表している

「災害の「備え」チェックリスト」



- 水
- 食品
(ご飯(アルファ米など)、インスタ食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど；最低3日分の用意！)
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 紐なしのズック靴
- 懐中電灯(※手動充電式が便利)
- 携帯ラジオ(※手動充電式が便利)
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 救急用品
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- 使い捨てカイロ
- ブランケット

- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート

感染症対策にも有効です!!

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

一緒に持ち出そう!!

- 貴重品
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病歴の診察券、マイナンバーカードなど)

- #### 子供がいる家庭の備え
- ミルク(キュータイプ)
 - 使い捨て哺乳瓶
 - 離乳食
 - 携帯カトラリー
 - 子供用紙オムツ
 - お尻ふき
 - 携帯用お尻洗浄機
 - ネックライト
 - 抱っこひも
 - 子供の靴

- #### 女性の備え
- 生理用品
 - おりものシート
 - サニタリーショーツ
 - 中身の見えないごみ袋
 - 防犯ブザー/ホイッスル

- #### 高齢者がいる家庭の備え
- 大人用紙パンツ
 - 杖
 - 補聴器
 - 介護食
 - 入れ歯・洗浄剤
 - 吸水パッド
 - デリケートゾーンの洗浄剤
 - 持病の薬
 - お薬手帳のコピー

- #### 備蓄品
- お家に備えておくもの!
- 食料や水(最低3日分!できれば1週間分) × 家族分
保存期間の長いものを多めに買って、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
 - 生活用品
例えば、ティッシュ、トイレットペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレなど



元気な一年を過ごしましょう！



新しい年を迎え、各地区で1月のデイホームを開催しました。
食事作りをしてくださるボランティアのみなさんを含めると、総参加人数は4地区で60名。大変多くの皆さんがご自身の健康づくりに積極的に取り組んでおられます。今回は1月のデイホームの様子を紹介します。



～南区・デイホームなごみ～



名越浪江さんの体操教室。歩くために踏み出す一歩一歩についてお話を聞き、みんなで実践。



手指は自在に動かせるけど、足指は？
毎日たくさん動かす足と足指の大切さを実感しながら優しくほぐしました。



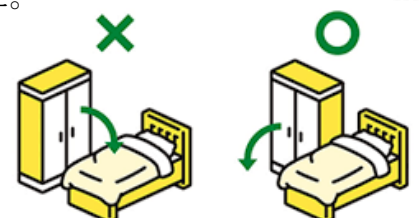
～北区・デイホーム北桜会～



室内グラウンドゴルフ大会を開催。
室内用のグラウンドゴルフセットを用意し、テーブルや座布団を使った難関コース、全7ホールで打数を競いました。



元日の地震被害を目の当たりにし、災害時の備えについてみんなで考えました。



～中区・デイホームあさくら～

社会福祉協議会「健康寿命向上セミナー」の栄養改善教室が開かれました。

まずはシルバーリハビリ体操でゆっくり体をほぐしました。



その後、瀬尾医院の管理栄養士さんから、食事による健康管理のお話と、簡単で栄養のあるスピード料理作りの実演・試食がありました。

～西区・デイホーム再彩会～

今年度2回目の健康塾を実施しました。こぶしの里から作業療法士さん、管理栄養士さんにお越しいただき、春に計測した体力測定や体組成の結果を基に、ひとりひとり運動・栄養についてアドバイスをいただきました。



今回のデイホームでは、人権教育事業の推進として、3地区でDVDを鑑賞し、人権について学びました。

今年もますます多くの方にご参加いただき、地域全体で健康寿命を延ばしていけるよう、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

地域マネージャー：難波純子





新年互礼会を開催しました

高齢者部

小春日和の1月15日、高齢者部主催による「令和6年新年互礼会」を開催し、大勢の方にご参加いただきました。

はじめに、高齢者部大原部長から「今年一年、みなさんが健康で活力ある生活を送れることを祈念するとともに、地域での集まりに積極的に参加して、みんなで田森地域を盛り上げていきましょう。」と挨拶がありました。

参加者からは、「他の自治会の方と色々な話ができて良かった。」などの声があり、交流が深まる一日となりました。



パソコン教室開催日訂正のお知らせ

1月5日（No. 287）発行の振興区だよりで案内しました、パソコン教室の開催日に誤りがありましたので、次の通り訂正します。深くお詫び申し上げます。

（誤）日時 令和6年2月7日（水）午前9時30分～午前11時30分

（正）日時 令和6年2月9日（金）午前9時30分～午前11時30分

これからの行事予定・施設等

- 1/19（金）行政文書発送
- 24（水）ママ友交流サークル「ハンドマッサージ+生年月日体質分析」10：00～
- 25（木）移動販売車 11：00～（振興センター）
- 27（土）子ども神楽塾 19：00～（振興センター・大研修室）
- 31（水）田森まるごと元気村「むかしあそび part3」（栗田小学校）
- 2/ 4（日）「栗田小学校統合についての全体集会」開催 14：00～（振興センター・大研修室）
- 7（水）デイホーム北桜会（北区集会所） 移動販売車 13：00～
- 8（木）女性部会議 10：00～（振興センター・和室）
- 8（木）移動販売車 11：00～（振興センター）
- 9（金）パソコン教室「エクセル講座」 9：30～（振興センター・和室）
- 10（土）移動販売車 11：00～ 内名サロン（内名集会所）
- 13（火）デイホームなごみ（南区集会所） 移動販売車 11：30～
- 14（水）デイホーム再彩会（竹森集会所） 移動販売車 14：15～
- 20（火）デイホームあさくら（振興センター） 移動販売車 14：30～
- 22（木）移動販売車 11：00～（振興センター）

◎毎週月曜日 「田森子ども安全見守り隊」

◎毎週木曜日 午前9時～午後4時 森林の匠塾 木工工作部活動日

場所（旧）JA 田森連絡所 **お気軽にお立ち寄りください。**

※移動販売車は、デイホームやサロンのほか、自治振興センターにも定期巡回していますのでぜひご利用ください。

