

# 帝釈自治振興区

しんこうセンターたより



第 217 号

(令和元年 6 月 20 日)

発行：帝釈自治振興区

電話：6-0055 (FAX 兼)

E-mail : [taishaku@vesta.ocn.ne.jp](mailto:taishaku@vesta.ocn.ne.jp)

## これからの主な行事予定・施設利用等

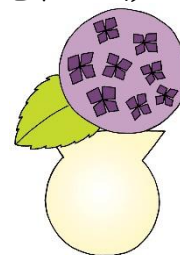
- 6月20日(木) 行政文書  
21日(金) お寺カフェ(広国院 午後1:30~)  
23日(日) 帝釈地域スポーツ大会(ペタンク・卓球) 午前8時30分~  
24日(月) お茶の間活動(民生児童委員)  
25日(火) おふくろの味料理教室 午前9時30分より  
26日(水) かじかサロン  
27日(木) もみじグループ  
28日(金) サロン交流会 午後1時30分~  
30日(日) 帝釈子ども会親子行事(出雲ゆうプラザ 7時30分出発)  
7月 4日(木) 帝釈自治振興区役員会 午後7時30分~  
5日(金) 行政文書  
10日(水) 高齢者部グラウンドゴルフ大会(スコラ高原コスモドーム)  
11日(木) 議会報告会 午後7時~  
13日(土) ステンドグラス教室  
15日(月・祝) ステンドグラス教室  
19日(金) 行政文書  
19日(金) 陶芸教室  
21日(日) 参議院議員通常選挙投票日  
23日(火) おふくろの味料理教室 午前9時30分~

その他の教室

グラウンドゴルフ教室 午前9時~(6/29 7/6 7/11 7/20)

(グラウンドの状態では変更になる場合があります。)

箏曲教室(6/28)



## ご厚志のお礼

見舞い返しとして

帝釈自治振興区山中支部へ

//

池田博行様より

池田久子様より

## 『議会報告会』が開催されます。

市議会議員さんと意見交換できる絶好の機会です。大勢ご参加ください。

帝釈会場担当議員：赤木忠徳議員 近藤久子議員 桂藤和夫議員

日時：7月11日(木) 午後7時~

会場：帝釈自治振興センター

内容：☆議会からの報告

○公契約条例について ○公共交通網の現状と課題について

○農業振興施策(WCS 飼料用稲)について など

☆質疑応答、意見交換

## 「帝釈地域ゴルフ大会」を開催しました。

6月8日（土）富士三次カントリークラブで、第7回帝釈地域ゴルフ大会を開催しました。

初夏の香りのする広大なグリーンの中で、のびのびとプレーされて、年に一度の親睦を深められました。

今回は初参加の方があり、意義のある大会となりました。優勝者は斎藤崇さん、第2位は吉原正登さん、第3位は竹岡正浩さん、グロス賞は正川和行さんでした。おめでとうございます！！



### 「帝釈自治振興区高齢者部グラウンドゴルフ大会」 参加者募集中！！

日時：7月10日 午前8時30分 受付  
午前9時00分 スタート  
午後0時ころ 終了予定

会場：スコラ高原コスモドーム

※参加申し込みは各支部の高齢者部役員または帝釈自治振興センターへお願いします。

## お知らせ

7月31日（水）『大塚国際美術館』（徳島県鳴門市）へ行きます。

世界の画家の作品1000点余りが展示してあります。是非、一緒に行きましょう。詳しいことは次号でお知らせします。

お問い合わせは

☆帝釈自治振興センター

☆帝釈文化研究会

会長 村上征二郎

☎ 6-0040

## 地域マネージャーだより



6月16日（日）に宇山集会所で、一般介護予防事業「第1回健康寿命向上セミナー」が開かれました。今回は運動機能向上と口腔機能向上についての教室でした。

口腔機能向上教室では、庄原市役所東城支所市民生活室の保健師である森脇祥子さんと北原裕子さんが指導されました。はじめに、ガムが配られました。なぜガム？そのガムには仕掛けがあり、1秒に1回、1分間噛み続けることで、色が変わり、色の変り具合によって、噛む力（食べ物を歯で噛み切り、奥歯で砕く）を自分で調べるすることができます。食べ物を噛み、飲み込む力を維持し、または向上させるための方法を分かりやすく丁寧に指導していただきました。

運動機能向上教室では、健康運動指導士の大背戸まりこさんに指導していただきました。言葉巧みに、軽妙な話術で体操の指導をしていただきました。「無理はしないでください。」と言われるのですが、つい夢中になって、力が入り過ぎてしまいました。常に、笑いの絶えない体操の場となり楽しいセミナーとなりました。

次回は、7月14日（日）13:30~15:30に、宇山西集会所で「栄養改善教室」があります。多くのみなさまの参加をお待ちしています。



## 東城地域移動販売車運行事業が本格稼働

この事業は東城地域において移動販売車を運行し、高齢者等に買い物の機会及びデイホームやサロン等の近隣者との交流の場を提供することにより、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる環境の充実を図ることなどを目的にはじめられた事業です。

帝釈地域の7月の移動販売計画をしていただきました。かなりの種類の物を販売しておりますので、大勢の皆さんのご利用をお願いします。



### 7月の移動販売車運行予定

日にち	時間	場所
7月2日(火)	10:00	始終集会所
7月2日(火)	13:00	帝釈自治振興センター
7月4日(木)	10:00	福田集会所
7月4日(木)	12:30	宇山西集会所
7月8日(月)	13:00	山中下集会所
7月9日(火)	10:00	宇山集会所
7月11日(木)	13:30	未渡集会所
7月16日(火)	10:00	始終集会所
7月16日(火)	13:00	帝釈自治振興センター
7月16日(火)	13:30	竹渡集会所
7月17日(水)	13:30	福田集会所
7月21日(日)	12:30	始終上集会所
7月21日(日)	13:30	後側久保田宅前
7月23日(火)	10:00	宇山西集会所
7月23日(火)	13:00	帝釈自治振興センター
7月24日(水)	13:30	竹渡集会所
7月30日(火)	13:00	帝釈自治振興センター

予定時間が前後になることがあります。ご了承ください。

# 健康寿命向上セミナー

～わしでもできる うちでもできる～

介護予防は元気なうちから、楽しく取り組むことが大切です。  
今年度は、「健康寿命向上セミナー」ということで3つのテーマで  
「元気で過ごすためのコツ」をお伝えします。

第2回目は、**栄養改善教室**です。  
健康寿命向上のため、この機会に一緒に学んでみませんか？  
皆さんの参加をお待ちしています。



## 「栄養改善」教室

「年寄りだからあまり食べなくていい」、「肉は食べにくいから欲しくない」と思われていませんか？毎日食べる食事だからこそ、身体にいいこと、学びませんか。簡単にできるレシピの紹介と試食をします。

●日 時 令和元年7月14日（日）

13時30分～15時30分

●場 所 宇山西集会所

●講 師 原 明美さん（管理栄養士）

※庄原市に在住の65歳以上の方を対象としていますが、興味のある方はどなたでもご参加ください。

※シルバーリハビリ体操をするので、動きやすい服装でお越し下さい。

●申込み締切り

7月8日（月）

●お申込み先

帝釈自治振興センター

電話 6-0055

●お問い合わせ

庄原市社会福祉協議会

電話 08477-2-0488