

## これからの主な行事予定・施設利用等

- |     |        |                          |
|-----|--------|--------------------------|
| 11月 | 5日(火)  | 行政文書                     |
|     | 7日(木)  | 帝釈ふれあい弁当                 |
|     | 9日(土)  | 帝釈郵便局親善グラウンドゴルフ大会        |
|     | 20日(水) | 行政文書                     |
|     | 24日(日) | 第4回帝釈健康感謝まつり             |
|     | 25日(月) | 健康ハイキング(千屋温泉いぶきの里ふれあい広場) |
|     | 26日(火) | 第7回おふくろの味料理教室            |
| 12月 | 5日(木)  | 行政文書                     |
|     | 5日(木)  | 武士の台所                    |
|     | 8日(日)  | ステンドグラス教室                |
|     | 15日(日) | 子ども会カレンダー作り              |



### その他の教室

グラウンドゴルフ教室 13時～(11/7 11/16 11/21 11/30)  
(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(11/8 11/15 11/22)

## 健康ハイキング参加者募集！！

今年も元気な身体づくりを目的に、「グラウンドゴルフで健康づくり」に出かけます。老若男女問わず、グラウンドゴルフで楽しみましょう。

- ☆日 時 11月25日(月) 8時30分 出発予定
- ☆行き先 千屋温泉いぶきの里 ふれあい広場でグラウンドゴルフ
- ☆参加費 一人 5,000円
- ☆参加申し込み締め切り 11月15日(金)までに帝釈自治振興センターへ  
☎ 6-0055

## 第4回帝釈健康感謝まつりのご案内

- 日 時 11月24日(日) 午前9時30分 開会
- 会 場 帝釈自治振興センター
- 内 容 琴の演奏、大正琴の演奏、山口一座の歌と踊り、もみじの丘帝釈のステージ発表、カラオケショーを予定しています。作品展示もあります。

お誘いあわせの上、大勢お越しくください。

また、カラオケショーの出場者を募集します。出場してくださる方は、11月22日(金)までに歌われる曲目を連絡してください。



## 地域マネージャーだより

10月23日（水）帝釈版：地域包括ケアシステムの構築に向けて、庄原市役所本庁の担当課と庄原市東城支所地域包括支援センター、庄原市社会福祉協議会の職員の方々に来ていただき、帝釈自治振興区の事務局、社会福祉部員、高齢者部員、民生児童委員と意見交換をしました。

～ここ（帝釈）でできるだけ安心して暮らすための包括的連携・協働～について、医療・介護・地域の面から、帝釈地域のみなさんは、どこをどのように利用してどのような要望があるかなど、意見を出し合いました。

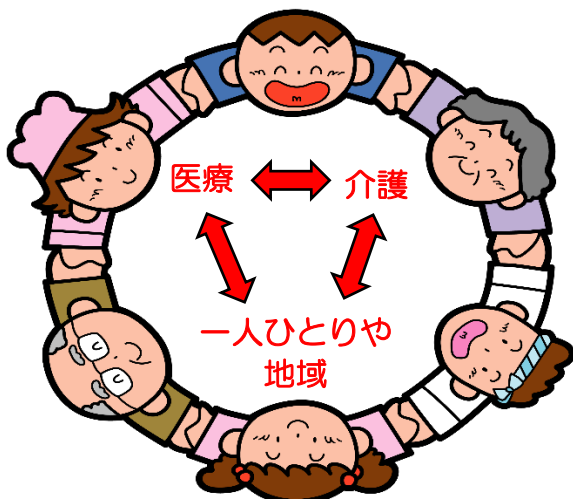
はじめに、庄原市生活支援コーディネーターの上田正之さんから、医療と介護と地域における介護予防や生活支援に係る地域包括ケアシステムについて、講話がありました。帝釈で暮らしていくために、自分が心がける5つのことを提案してくださいました。

- ① 普段から、ご近所づきあい、地域づきあいを大切にし、つながっておく
- ② ご近所や友人とつながるためにも、運動・栄養・社会参加を心がける
- ③ ご近所や友人などに「ちょっと応援して」のひと言を、自分から言う
- ④ 別居している家族等と定期的（最低でも週1回以上）に連絡をとりあう
- ⑤ 別居している家族と、自分と関わりの深いご近所や友人との関係をつくっておく

「誰かまかせ、何かまかせ」だけでは難しいのも事実です。『自分でできることは自分でする』ことで、周りの応援も得やすくなります。ただし、「無理をしない、我慢しすぎない」ことが大事です。自分だけでは解決できない「う～ん、困った」・・・「その時は！どのようにすればよいか、一緒に考えましょう。」とお話していただきました。

参加者が4つのグループに分かれて、帝釈自治振興区内の医療・介護・福祉サービス利用状況、および地域やご近所での支え合い状況について、情報を提供しあい、ワークシートに記入しながら、現状や今後予想される問題点を出し合いました。

今回の懇談会は、そもそも地域包括ケアシステムとは？帝釈で暮らし続けるためには？自分がどのようにしていけばいいのか？立ち止まって考え、帝釈自治振興区のみなさまとともに、取り組みを進めていくきっかけ作りになりました。



## 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11月の移動販売計画を一部、変更になりました。お間違えの無いようご利用ください。なお、地域・集会所等で、サロン等の開催を取りやめたとか、他の事情で移動販売車が出向いても誰も利用できない場合は、帝釈自治振興センター、または、トーエイへ連絡してください。



### 11月の移動販売車運行予定

| 日にち              | 時間           | 場所                |
|------------------|--------------|-------------------|
| 11月7日(木)         | 10:00        | 始終集会所             |
| 11月7日(木)         | 12:30        | 福田集会所             |
| 11月11日(月)        | 13:00        | 山中下集会所            |
| 11月12日(火)        | 10:00        | 宇山西集会所            |
| <b>11月12日(火)</b> | <b>14:00</b> | <b>帝釈自治振興センター</b> |
| 11月17日(日)        | 12:30        | 始終上集会所            |
| 11月17日(日)        | 13:30        | 久保田宅(後側)          |
| 11月17日(日)        | 14:00        | 宇山集会所             |
| 11月19日(火)        | 13:00        | 帝釈自治振興センター        |
| 11月19日(火)        | 13:30        | 竹渡集会所             |
| 11月20日(水)        | 13:30        | 福田集会所             |
| 11月21日(木)        | 13:30        | 未渡集会所             |
| 11月26日(火)        | 13:00        | 帝釈自治振興センター        |
| 11月27日(水)        | 13:30        | 竹渡集会所             |
| 11月28日(木)        | 10:00        | 宇山西集会所            |
| 11月28日(木)        | 13:30        | 未渡集会所             |
|                  |              |                   |
|                  |              |                   |

予定時間が前後になることがあります。ご了承ください。