

# 帝釈自治振興区

しんぶんこうわんたん



第 232 号

(令和2年2月5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

2月	5日(水)	行政文書	
	5日(水)	もみじの丘帝釈運営推進会議	午後2時～
	6日(木)	武士の台所	午前10時～
	6日(木)	もみじグループ	
	9日(土)	ステンドグラス教室	
	11日(火)	ステンドグラス教室	
	16日(日)	帝釈地域ボウリング大会(庄原伍楽荘)	午後1時～
	19日(水)	申告相談(未渡・始終)	
	20日(木)	申告相談(山中・宇山)	
	20日(木)	行政文書	
	21日(金)	おふくろの味料理教室	
	28日(金)	帝釈地区体協役員会	午後7時～
3月	1日(日)	視察研修会	
	2日(月)	特産品生産組合役員会	
	5日(木)	行政文書	
	12日(木)	ふれあい弁当	
	19日(木)	行政文書	
	20日(金)	ステンドグラス教室	



### その他の教室

グラウンドゴルフ教室 13時～(2/1 2/7 2/15 2/21 2/29)  
(グラウンドの状態では変更になる場合があります。)



### 暖冬だからこそ体調管理に注意！！

今年の冬は、未だにインフルエンザが流行しています。中国では、新型コロナウイルスが流行し、日本でも感染者が出てきました。帝釈にやってくることは無いと思われませんが、目に見えないウイルスなので、こればかりはわかりません。手洗い・うがい・マスクの着用など、日ごろから気を付けましょう。

また、花粉症の方にとっては、もう症状が出てきた方もあります。早めに医療機関を受診して対策をしましょう。

暖冬の影響は色々なところに出てきています。桜の開花は、例年より早いとの予報です。そして帝釈の福寿草は、高尾要さん宅で開花しはじめました。ビックリすることに、キノコが生えていました。ベニチャワンタケというキノコだそうです。5月から6月には見かけることがあるそうですが、それにしても、とんでもなく季節を間違えていますね。

# 新年互礼会に参加していただき ありがとうございます！！

“ここ（帝釈）で安心して暮らす研修会”「帝釈版：地域包括ケアシステム」

1月26日（日） 新年互礼会を開催し、63名の参加がありました。

先ず、学習会では、庄原市生活支援コーディネーターの上田正之さんによる、「帝釈版：地域包括ケアシステム」の講話がありました。住み慣れた地域で安心してできるだけ長く暮らしたい思いをほとんどの方が持っておられると思います。

上田さんのお話の中で“ここ（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、社会参加・運動・栄養を心がける
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に連絡をとりあう（できるだけ週1回以上）
5. 自分と関わりの深いご近所や友人と、別居している家族をつなげておく

自分だけでは解決できない困ったとき……その時は、帝釈自治振興区・民生委員・ひとり暮らし高齢者等巡回相談員・ご近所・友人……など、周りの人に相談しましょう。ご本人の状態や家庭等の状況に合わせて、いろいろな支援策があります。我慢しすぎないで、相談することで、少し楽になるはずです。ただし、「誰かまかせ、何かまかせ」ではなく、「自分が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……と話されました。

上田さんのお話を聞いた後、「歳をとって、もし、何もできなくなった時、どのようにすればいいか不安だったけど、地域でこのように取り組んでいけることで、安心して暮らせそう、この会に参加して良かった」と言ってくださった方がありました。時代の変化で状況は年々変わるとは思いますが、一日でも長く健康で帝釈の自宅で過ごせるよう、地域で支えあう仕組みづくりが大切だと思い、今後もこの課題について取り組んでいこうと思っています。これからもよろしくお願いします。

そして、学習会の後は、恒例の新年会です。木山市長さんの乾杯の音頭で開会し、賑やかに和気あいあいと懇親を深めることができました。





## もみじの丘帝釈たより(令和2年2月号)



今年の冬はどうしたことでしょう。今まで経験したことのない暖かな冬が続いています。デイサービスの皆様を送迎するには、雪がないのは歓迎ですが、これから春や夏の気候が心配です。中国では新型コロナウイルスが流行しています。日本にも入ってきましたね。いきなり帝釈にやってくるとは思えませんが、どんな感染症に対しても、日頃の体力維持、手洗いやうがい、マスク着用など必要に応じて対策を行うようにしたいものですね。

### 令和2年1月の主な行事

1. お正月は職員手作りのおせちをいただきました。
2. デイサービスではお正月らしいゲームを多数取り入れて楽しみました。
3. お誕生日会～1月のお誕生日の方は3人でした。職員手作りのケーキでお祝いしました。
4. おやつ作りはさくらもちを作っていました。
5. もみじサロンは池田民生委員さんのご指導の下、椿の押し絵を作り額に入れて持ち帰っていただきました。
6. 音楽療法3回、お口の健康講座3回。



おせち



桜もちに挑戦中



もみじサロンの作品



音楽療法

### 2月の予定

1. ・4月からは6年目を迎えるにあたり、ご利用者の中には長くご利用の方もあり、何か新しい楽しみを提供したいと考え、今月は初めての試みとして鍋パーティーを月4回開催します。  
・どなたも1回は参加できるよう、1週目は火曜日、2週目は水曜日、3週目は木曜日、4週目は金曜日に行います。  
・昨年は休暇村帝釈のご協力を得て、寿司パーティーを行い、楽しんでいただけました。
2. お誕生日会は2月25日の予定です。  
・今月は4名の方が誕生日を迎えられます。
3. おやつ作りはクッキーを作る予定です。
4. 音楽療法3回、お口の健康講座3回行います。

### その他

1. 2月4日(火)5日(水)、訪問美容
2. 2月5日(水)PM2:00～運営推進会議

### もみじサロンのお知らせ

2月23日(日曜日)14:00～15:30

ご希望の方はご連絡ください。

送迎もできます

会費:300円

連絡先 もみじの丘帝釈

庄原市東城町帝釈未渡2022-2

TEL: 08477-3-4005

今月は軽く身体を動かす楽しい体操をやってみようと計画しています。