

帝釈自治振興区 しんこうセンターたより



第 242 号

(令和 2 年 7 月 6 日)

発行：帝釈自治振興区

電話：6-0055 (FAX 兼)

E-mail : taishaku@vesta.ocn.ne.jp

これからの主な行事予定・施設利用等

- 7月 6日(月) 行政文書
- 7月 9日(木) もみじグループ
- 7月16日(木) ステンドグラス教室
- 7月20日(月) 行政文書



その他の教室

グラウンドゴルフ教室 9時～(7/4 7/9 7/18)

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 (7/17 7/31)

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、当面の行事を自粛しています。

※帝釈自治振興センターの一般使用(貸館)が可能です。

使用する場合は、密閉・密集・密接の3密を避けて手洗い・アルコール消毒・マスク・換気などの回避する対策を講じ、参加者全員の名簿の提出をお願いします。

※帝釈スポーツ広場(旧帝釈小学校グラウンド)も使用可能です。

参加者相互の密接を避けマスクを着けてご利用ください。

利用される場合は、帝釈自治振興センターへ連絡して使用してください。

役員会を開催しました。

6月26日(金)夜、帝釈自治振興区の役員会を開催いたしました。それに先立ち22日社会福祉部会、24日には地域振興部会を開催し各部会で意見交換した結果を参考に、役員会で検討して方針や実施内容について話し合いを致しました。

協議事項

- 1) 災害時避難の対応について
- 2) 高齢者応援隊事業
- 3) 地域包括ケアシステムの構築に向けて
- 4) 健康寿命向上セミナーについて
- 5) 今後の行事について



夏の環境整備 8月23日(日) 8:00~11:00

夏の環境整備作業を実施します。皆様のご協力をお願いします。

作業内容：草刈、草取り作業

準備：刈払い機や作業のできる道具を各自ご持参ください。



帝釈自治振興区の災害時の避難対応

帝釈自治振興区内の避難所

第一避難所 帝釈自治振興センター ※避難時はまずこちらに避難です

第二避難所 まほろばの里交流センター（避難者数が多い場合に開設します）

◆避難場所については普段から決めておいてください

- 普段からご家族やご近所の方と話し合っておいてください。
 - 移動が困難な場合は、ご近所に手助けを求めておいてください。
- ※外出することでかえって命に危険が及ぶような場合は、近くの丈夫な建物や自宅の上階などに避難してください。



◆避難情報を聞き早めに避難行動を取ってください

庄原市の住民告知放送、テレビ、ラジオ、インターネット等で最新の気象情報入手しましょう。避難する場合は、ご近所に高齢の方がおられたらお声がけをしてください。急を要する場合によっては一緒に避難して下さるようお願いいたします。



レベル 3	避難準備・ 高齢者等 避難開始	高齢者の方は避難開始 高齢者や障害のある方は 避難を開始してください
	避難勧告	ただちに全員避難 移動が難しい場合は近隣 や自宅の安全な場所に避 難してください
レベル 4	避難指示 (緊急)	

避難の手順

① 帝釈自治振興センターへ避難

② 受付をしてください

避難者カード記入
手指の消毒、マスク着用
体温測定の実施
体調不良者は必ず申告

③ 避難生活スペースへ移動

3密を避けた行動
密閉、密集、密接

◆避難時に持って行くもの

手元にないと困る物を事前に準備しておく。
マスク、常備薬、保険証、携帯電話、
メガネ、タオル、ティッシュ等

◆避難所での新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止策

(心がけ)

手洗いと消毒の徹底：石けんで手洗い、アルコール等で消毒

マスクの着用：飛沫感染防止のためにマスク着用

咳エチケットの徹底：マスクがない場合は申し出てください

(ご協力依頼)

衛生環境の確保：ドアノブ等の共有部分や物品の消毒

スペースの確保：避難者同士のスペース確保(原則 1.9m 四方)

発熱や咳がある場合に専用スペースを準備

避難所の換気：定期的に窓やドアの開放

健康状態の確認：避難所の入所時に体温測定や健康状態の確認協力



高齢者応援隊の作業メニューを追加

応援できる作業を増やしましたので、お気軽にご用命ください。
経費などの詳細は帝釈自治振興センターにお問い合わせください。



番号	作業	内容	備考
1	草刈り	刈払い機の作業	家の周り、墓地
2	草の撤去	撤去先は応相談	家の周り、墓地
3	家庭菜園の軽作業	耕作、草取り等	
4	除草剤散布	除草剤は依頼者が準備	家の周り、墓地
5	精米	コイン精米機を利用	利用料は依頼主負担
6	刃物砥ぎ	包丁	1丁毎
7	家具の移動	家屋内の配置換え	作業前に応相談
8	パソコン関係サポート	環境設定、動作診断	

対象者：1人及び2人暮らし世帯で、一方の年齢が75歳以上の方



「住み慣れた地域で、自分らしい暮らしをできるだけ続けたい」という想いを支え合う体制作りにご協力ください。

高齢者や住民の方々が孤立せず安心して地域で生活できるよう、「さりげない見守り・声掛け」運動を実施しています。

回覧などを持参した時に可能な限り声掛けを行ってください。

ご近所で新聞・郵便物等が溜まっていたり、洗濯物や屋内の電灯で在宅確認ができない場合は、帝釈自治振興センターにお知らせください。

※実施に当たっては個人の権利利益を侵害しないようご注意ください



【募集】避難所協力者および高齢者応援隊員

1. 災害時の避難所の協力者

災害時、避難所における協力者を募集しています。

避難所を快適に効率的に運営するための協力をしていただきます。

支援作業：炊き出し、物資配給、雑作業、避難者サポート等

申し込み：帝釈自治振興センターに連絡



2. 高齢者応援隊メンバー

既に応援隊をご登録いただいておりますが、今回応援メニューを増やしたため応援可能な方を改めて募集いたします。

応援作業：別欄の応援隊メニュー内容をご覧ください。

申し込み：帝釈自治振興センターに連絡





もみじの丘帝釈たより(令和2年7月号)



皆様夏を目前に、いかがお過ごしでしょうか？
ここ、もみじの丘帝釈で新型コロナウイルスが発症していないのも皆様のご協力のおかげです。
もみじの丘帝釈一同お礼申し上げます。



《もみじサロン》



新型コロナウイルスの影響もあり長らくお休みをさせていただいておりました、もみじサロンが3ヶ月ぶりに再会いたしました。
久しぶりのサロンでしたが12人と多くの方が参加され、大変盛り上がりました。次回のご参加もぜひぜひお待ちしております。

次回のもみじサロンは
7月26日(日)開催予定！！



☆今回は手づくりスイーツでした



ひと口健康講座

唾液のちから

1. 食べ物を消化するはたらき
2. お口の中に傷ができないように守るはたらき
3. 歯の表面についた食べかすを洗い流すはたらき
4. 細菌が入ってくるのを防ぐはたらき
5. 虫歯菌が作る酸性度の強い乳酸を中和するはたらき
6. 再石灰化作用～虫歯を防ぐはたらき
7. 毒素や異物などが入ると唾液がまとわりついて身体を守り排出するはたらき

唾液は1日1～1.5ℓ分泌され、30代をピークに減り始め、70代には30代の7割になる

3つの唾液腺

- 耳の下の耳下腺
- 顎の下の顎下腺
- 舌の舌下腺

唾液が減るとどうなる？

1. 虫歯になりやすくなる
2. 歯周病になりやすくなる
3. 入れ歯の人は歯茎が傷つきやすくなる
4. 口内炎ができやすくなる
5. カビがはえやすくなる

唾液を増やすために

1. 水分補給
2. ガムをかむ
3. 食事のときにしっかり噛む
4. 舌を動かす
5. 唾液腺をマッサージする

