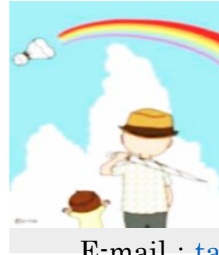


# 帝釈自治振興区 しんこうセンターたより



第 244 号

(令和 2 年 8 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

- 8月 5日(水) 行政文書  
もみじの丘帝釈運営推進会議
- 8月18日(火) 役員会 19時30分～
- 8月20日(木) 行政文書
- 8月23日(日) 環境整備作業 8時～
- 8月27日(木) もみじグループ
- 8月30日(日) 帝釈地域グラウンドゴルフ大会  
ステンドグラス教室
- 9月 2日(水) 健康寿命向上セミナー(未渡集会場)
- 9月 4日(金) 行政文書
- 9月11日(金) おふくろの味クッキング 10時～

その他の教室 グラウンドゴルフ教室 9時～(8/6 8/22)  
グラウンドの状態では変更になる場合があります。

★帝釈自治振興センターを使用する場合は、密閉・密集・密接の3密を避け手洗い・アルコール消毒・マスク・換気などの回避対策を講じ、参加者全員の名簿の提出をお願いします。



### 帝釈地域グラウンドゴルフ大会のご案内

帝釈地域の親睦を兼ね大会を開催いたします。  
日頃鍛えた人はもちろんですが、たまにやる人や初めての人もご参加いただき楽しい日にしたいと思います。

開催日：8月30日(日) 8:30 受付

場所：旧帝釈小学校グラウンド

申込：8月24日(月)までに各支部の生涯学習部員へ

### 「認知症予防」教室のご案内

健康寿命向上セミナーを開催します。

第一回目は、認知症について知り、予防について学びます。

詳細は別紙の資料をご覧ください。

開催日：9月2日(水) 10:00～12:00

場所：未渡集会所

申込：8月26(水)までにセンターへ

### 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持参

### 新型コロナウイルス感染症対策

(3密を避けましょう)

※応援者、見学者も同様です。

- ① マスク原則着用  
熱中症予防のため、プレー時は着用なしでもかまいません。
- ② 37.5度以上は参加しない  
当日は受付で検温します。
- ③ 手洗い、消毒をする
- ④ 大声は出さない



※必ず受付に来てください。

当日は、参加者および応援・見学者の方も、必ず受付に来て検温と消毒をしていただくようお願いいたします。

## ◀地域マネジャー便り▶

7月23日（日）今年度初めての高齢者応援隊事業による草刈作業が実施されました。

土生の田辺美江子さん宅裏の草刈りを隊員の横山利昭さんが行いました。

3時間の作業で写真のように、きれいになりました。

「すみずみまできれいに刈っていただきありがとうございます。ありがとうございました。」と田辺さんは感謝されていました。

高齢者応援隊事業については、7月6日発行の「しんこうセンターたより」でメニューを新たに追加したこと等を広報しましたが、作業の依頼はこの1件で、問い合わせはありません。

この事業は、「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」という想いを支えるための事業です。

作業内容等についてのご相談については、連絡していただければ直接出向いて相談に応じたいと考えていますので、お気軽にご相談ください。

相談連絡先：帝釈自治振興区 電話：6-0055



新メニュー  
草刈り  
草の撤去  
家庭菜園の軽作業  
除草剤散布  
精米  
刃物砥ぎ  
家具の移動  
パソコン関係サポート



## 時悠館 蔵出し展 開催中 ～帝釈峡遺跡群～

期間：7月4日～10月4日

来年は帝釈峡遺跡群発見が発見されて60周年、再来年は遺跡発掘調査開始されて60周年と節目となる年を迎えます。

昭和36(1961)年に、林道工事で帝釈馬渡岩陰遺跡がみつかった以来、翌年から帝釈峡遺跡群学術調査が長年続けられています。

現在、時悠館では、この帝釈峡遺跡群の展示がされています。展示について時悠館職員の方に興味深いお話を聞きましたので紹介いたします。古代を観に見に出かけてみませんか。

### ① 幾重にも重なる文化層は歴史の保管庫です

帝釈峡遺跡の大きな特徴がこの石灰岩からなる文化層です。

石灰岩に保護され、骨・歯や土器などがそのまま残る保管庫であり、石器時代から縄文・弥生の時代を表す年表なのです。

### ② 6千年前の立石は神社の祖先

縄文時代の立石の構造物が展示されています。これは豊作、狩りの成果、安産などを祈った祭祀遺構と考えられています。

### ③ 米作りは縄文時代から始まっていた

縄文土器の底にモミが付いているのを発見。米作りは弥生時代と習いましたが、縄文時代から始まっていたのです。



# 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。

この教室では、歳を重ねてもいつまでも元気で暮らし続けるための方法を3つの教室から学ぶことができます。

これからもずっと元気に過ごすためのちょっとしたコツをみなさんで学んでみませんか。

## 「栄養改善」教室

免疫力を上げるには、たんぱく質についてのお話。  
毎日食べる食事だからこそ、身体にいい事、学びませんか？  
令和 2年11月9日(月) 10時00分～12時00分  
会場：帝釈始終集会所 (10/5 行政文書)



## 「運動機能向上」教室

コロナに負けない体づくり ～自宅でできる簡単ストレッチ～  
自宅でもできる体操をみんなで習い、楽しい時間を過ごしましょう。  
令和 2年9月27日(日) 14時00分～15時30分  
会場：帝釈自治振興センター (8/20 行政文書)



## 「認知症予防」教室

物忘れが気になる人も、今から予防したい人も  
認知症予防のために、ぜひ参加してください。  
令和 2年9月2日(水) 10時00分～12時00分  
会場：帝釈未渡集会所 (8/5 行政文書)



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

●3つの教室すべてに参加することも可能です。

# 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。今年度も、「健康寿命向上セミナー」ということで3つのテーマ(栄養改善・運動機能向上・認知症予防)で「元気で過ごすためのコツ」をお伝えします。

第1回目は、「認知症予防」教室です。

この機会に「わしでもできること・うちでもできること」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。



## 「認知症予防」教室

認知症は、加齢や病気などが原因となり誰でもかかる可能性があります。でも、生活の中でその発症を遅らせること、重度化しないように予防していくことはできます。

認知症について学び、安心して生活できる住み良い環境について考えましょう。

- 日時 : 令和2年9月2日(水)  
10時00分～12時00分
- 場所 : 帝釈未渡集会所
- 講師 : 医療法人社団 聖仁会



※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も行いますので、動きやすい服装でお越しください。

※新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクの着用と水分持参をお願いします。

- 申込み先 : 帝釈自治振興センター (電話 6-0055)
- 申込み締切 : 令和2年8月26日(水)



## もみじの丘帝釈たより(令和2年8月号)



梅雨が明け暑さが厳しくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。熱中症の危険が増してきます、皆様、水分をしっかりと取って予防に努めましょう。

### 新型コロナウイルス禍の面会制限についてのお知らせ

もみじの丘帝釈では、新型コロナウイルス感染予防として、マスクの着用・検温・体調確認等をお願いしています。お蔭様で心配な状況は無く今日を迎えています。しかし、県内の感染者は増える一方で終息の兆しは無く、更なる予防策が必要と予想されます。

この度、法人各施設は8月1日より再び面会制限を実施することとなりました。もみじの丘帝釈も最悪の状態を防ぎたいとの思いで面会禁止・面会制限を行います。誠に勝手を申しますがご理解とご協力をお願い申し上げます。

#### 第34回もみじサロン



押し花 カレンダーづくり

サロンの楽しさを梅雨明けを待ち作りしカレンダー

川柳



## 大腸がん

2018年の統計では大腸がんの死亡率は男性が3位、女性は1位です。

1年に1回は必ずがん検診を受けて  
たとえガンに罹ったとしても、  
早期に発見し  
手遅れにならないうちに治療を行いましょう！

### 原因

肉食が多い 肥満 飲酒過多 喫煙等の生活習慣

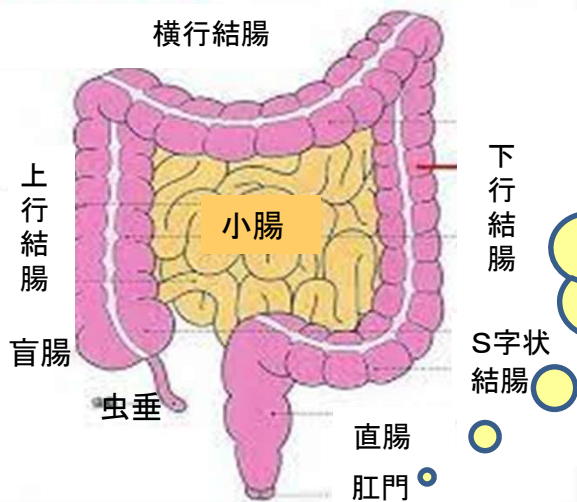
**症状**大腸がんは初期にはほとんど症状がありません。

進行すると

血便・下血 便が細くなる 残便感  
お腹が張る 腹痛 貧血 体重減少

### 予防

食物繊維を含む食品を毎日食べ、  
適度の運動をして適正体重を維持し、  
便秘しないようにしましょう。



食べてから排便まで  
24~72時間！

### 大腸がん検診

1. 便潜血検査
2. 全大腸内視鏡検査