

帝釈自治振興区 しんこうセンターたより



第 251 号

(令和 2 年 11 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

これからの主な行事予定・施設利用等

- 11月20日(金) 行政文書
- 11月26日(木) おふくろクッキング 10時～
- 12月 4日(金) 行政文書
- 12月12日(土) 時悠館 帝釈峡遺跡群 60周年プレ企画展 13時30分～
- 12月13日(日) ステンドグラス教室
- 12月17日(木) 武士の台所 10時～
- 12月21日(月) 行政文書

その他の教室

グラウンドゴルフ教室 13時～(11/26 12/10 12/19)

●武士の台所 男性の皆さんの参加募集

12月17日(木) 10:00～

申込：センターへ

12月15日(火) まで

武士は食べないと働けません。
男の料理にチャレンジ!



健康寿命向上セミナー(社協主催)を実施しました

●第二回「栄養改善」教室 11月9日(月) 始終集会所

健康運動指導士により、心身機能の衰え予防のための自宅でできる簡単ストレッチや食事の大切さを教えてくれました。

右上のランチョンマットは、食事の時に主食、主菜、野菜、汁の部分に食事をのせてそろそろと栄養のバランスが取れた食事になります。一回の食事ごとに栄養のバランスが取れていることが体に大切とのことでした。



●第三回「認知症予防」教室 11月16日(月) 未渡集会所

認知症の最大の原因は年をとることで、認知症を正しく理解し発症・進行を遅らせるために良い運動、食事、睡眠が大事です。

口の中を清潔にすることが大切で、雑菌が体内に入らず健康が保てるということです。歯ブラシも用途別に種類があり、歯間ブラシや舌をきれいにする道具などもありますので、試されたいかがでしょうか。



第一回「帝釈包括ケアネット連絡会議」を開催

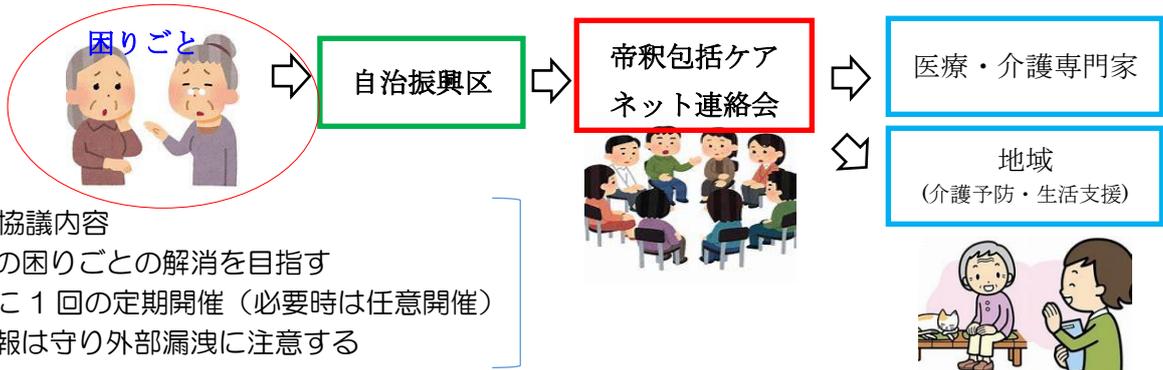
11月11日(水)

帝釈版包括ケアネットシステムの推進役となる連絡会を、市地域包括支援センター・市社会福祉協議会・もみじの丘帝釈、民生委員・ひとり暮らし相談員・帝釈自治振興区の関係者が参加し、連絡会の概要説明、設置要綱の提案と意見交換をしました。



帝釈包括ケアネット連絡会は、帝釈の住民の皆様が「**ここ(帝釈)で安心してくらす**」を目的とした、「地域」「医療」「介護」が手を繋いで**皆様の困りごとの相談ができる仕組み**です。この連絡会が中心となって解決策を検討することになります。

帝釈自治振興区が窓口となって住民の皆様とこの連絡会を繋ぐ役目を担いますので、困りごとなどがありましたらご連絡をお願いします。



連絡会の協議内容

- ・高齢者の困りごとの解消を目指す
- ・2カ月に1回の定期開催（必要時は任意開催）
- ・個人情報を守り外部漏洩に注意する

「庄原市東城地区民生委員児童委員協議会」帝釈の取組み説明

11月11日(水)に表会長が、東城町の民生委員・児童委員が参加した会議で、帝釈版包括ケアネットシステムの取組みについて紹介をしました。皆さん、とても感心を持って熱心に聞いておられました。帝釈の取組みが良い先例となると思います。



帝釈ふれあい弁当を作りました 11月13日(金)

19名の有志の方が、ご自分で育てた自慢の野菜を持ち寄り100名分のふれあい弁当作りを行い、出来た弁当を高齢対象者のお宅に、夕飯として配布しました。



銀杏ご飯
野菜のかき揚げ
筑前煮
大根なます
かぼちゃコロッケ
切干大根の煮物
ほうれん草のごま和え
梨のコンポート
サツマイモの甘煮

調理担当の皆さんは、予定メニューと当日集まった野菜を見比べながら料理を決めると、丁寧にサイズを合わせながら切り調理していきます。盛り付け担当の人は、100食分の弁当箱を机に並べます。その後、箸を袋に入れたりフタにご挨拶紙やランチョンマット紙をセットし料理の出来あがりを待ちます。そして出来た料理を盛り付けます。料理を作る人、盛り付ける人が、それぞれ自分の出来ることに積極的に参加され、使い終わった鍋や皿は洗ひ次の準備をするチームワークの良さに感心いたしました。



新しい住民のご紹介～国広～

竹渡支部に新しい仲間が加わりました。
中島有香さんです。
出身地は、兵庫県加古川市だそうです。
農業がしたくて、仕事を探していたら、
栗田のいちご農園で就職が決まりました。
さて、住むところは・・・ペットの猫と一緒に住める家を探していました。
「庄原市空き家バンク」に一軒家で借りられるところがあり、大家さんと交渉し、ペット同居の許可をいただき、この地に移住することになったそうです。
「田舎に住みたかったので、毎日がとても楽しいです」と話してくださいました。
とても気さくで、さわやかな好印象の女性です。これから寒くなり、通勤など大変ですが、地域に溶け込まれて、お互いに助け合って仲良くしましょう。



時悠館の企画 記念講演「中国山地の先史狩猟採集民」

(帝釈峡遺跡群 60 周年プレ企画展)

先史時代遺跡群「帝釈峡遺跡群」は、令和3年は発見から、令和4年は調査から60年という節目の年を順次迎えます。時悠館では、帝釈峡遺跡群の発見・調査・保存に尽力された地域住民、広島大学等と連携して、60周年プレ企画展「中国山地の先史遺跡」の講演・講座を三回シリーズで開催されます。皆様のご参加お待ちしております。



第一回 12月12日(土) 記念講演会 帝釈自治振興センター

開場 13:30～15:00

入場者：60名まで(事前申込・先着順)

演題：「中国山地の先史狩猟採集民」

講師：広島大学総合博物館名誉教授藤野次史さん

※マスク着用、手洗いおよび消毒をお願いします。

申込・問合せ 時悠館 (08477) - 6 - 0161

第二回 令和3年1月30日(土) 講座1「人類史からみた洞窟・岩陰」

時悠館

第三回 令和3年2月13日(土) 講座2「岩陰遺跡と火山灰に埋もれた遺跡」

時悠館

東城地域移動販売車運行事業

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12月の移動販売計画をお知らせします。新型コロナウイルス感染拡大が心配ですが、**マスク・手洗い等予防に取り組み**、是非、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へ連絡してください。



12月の移動販売車運行予定

日にち	時間	場所
12月 1日(火)	13:00	帝釈自治振興センター
12月 8日(火)	13:00	帝釈自治振興センター
12月10日(木)	12:30	宇山西集会所
12月10日(木)	13:00	未渡集会所
12月14日(月)	13:00	山中下集会所
12月15日(火)	13:00	帝釈自治振興センター
12月15日(火)	13:30	竹渡集会所
12月16日(水)	13:30	福田集会所
12月20日(日)	12:30	始終上集会所
12月20日(日)	13:30	久保田宅前
12月20日(日)	14:00	宇山集会所
12月22日(火)	13:00	帝釈自治振興センター
12月24日(木)	10:00	始終集会所
12月24日(木)	13:00	未渡集会所
12月24日(木)	13:30	竹渡集会所



予定時間が前後になることがありますがお了承ください。