

帝釈自治振興区 しんこうセンターたより



第 258 号
(令和 3 年 3 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

これからの主な行事予定・施設利用等

3月 5日 (金)	行政文書	
3月 6日 (土)	時悠館オンラインセミナー (第三回)	13:30
3月10日 (水)	帝釈包括ケアネット連絡会	
3月12日 (金)	ふれあい弁当	
3月19日 (金)	行政文書	

夕飯に間に合うように配布
いたします。お楽しみに！！



その他の教室

ステンドグラス 3/19 3/21
グラウンドゴルフ教室 13時～ (3/7 3/11 3/20)

ご厚志のお礼

見舞返しとして

帝釈自治振興区未渡支部 橋根 公子 様より

帝釈自治振興区山中下支部 小林 ヒロ工 様より

香典返しとして

帝釈自治振興区山中下支部 小林 弘 様より



帝釈遺跡群発掘 60 周年記念イベント準備委員会 (2月26日)

帝釈の遺跡は、令和 3 年度が発見して 60 周年、また令和 4 年度が発掘をはじめて 60 周年となります。

「遺跡群に対する関心と歴史の再認識、地域の活性化を図ること」を目的に記念イベントを開催するために準備委員会が発足されました。

この日は、初回ということで、準備委員会規約が協議されて承認されました。準備委員会の会長は帝釈自治振興区会長の表さん、副委員長 4 名と委員は各団体から選出されます。

この後、イベント開催内容骨子が説明され意見交換がなされました。記念シンポジウム、記念モニュメント設置、親子向けの縄文時代の衣食住の生活体験、家族で遺跡めぐりがで



きるツアー等多くの意見が出て、記念事業の成功に向けメンバー全員が結束していくこととなりました。

皆様のご声援とご協力をお願いします。



準備委員会メンバー

庄原市
庄原市教育委員会
神石高原町
神石高原町教育委員会
広島大学
帝釈自治振興区
ながの村自治振興会
帝釈文化研究会
帝釈観光振興協議会
帝釈峡観光協会
庄原市観光推進機構

福田集会所で地域包括ケアシステムの説明会を開催しました。



山中支部の福田ほほえみサロンと山中下支部の山中かじかサロンの皆さんが声をかけあって、約 20 名の皆さんが集まってくださり、「帝釈版地域包括ケアシステム」の説明会を開催しました。

社会福祉協議会の半瀬恵美子さんから「可能な限り住み慣れた自宅で暮らし続けるために何が必要か」などの話を聞き、続いて地域マネージャーが「帝釈包括ケアネット連絡会」について説明をし、皆さんから多くの意見が出され活発に意見交換がなされました。

出された意見の主なものは次の通りです。

- 帝釈包括ケアネットシステムといっても、よくわからない。
- 今実施されている「声かけ運動」について地域全体に浸透していない。
- 緊急事態が発生した時どこに連絡すればいいのか。
- 災害時、地域避難所にはテレビが無いし、携帯電話もよくつながらない。
- イノシシが出て困っている。

【お願い】

帝釈包括ケアネット連絡会については、サロン、自治振興区支部等に出向いて説明会をしたいと思っています。

地域に出向きますので、是非呼んでいただければと思っています。

また、離れて暮らしておられる家族の方に、振興区の情報を届けたいと考えています。

後日、お願い文書を発送しますので、協力をお願いします。

令和3年度 主な帝釈地域行事計画(案)

行 事 名	新年度予定日
帝釈自治振興区総会	4月23日(金)
体協東城支部グラウンドゴルフ大会帝釈予選会	5月8日(土)
運動会前環境整備作業	5月23日(日)
帝釈地域春季大運動会	5月30日(日)
第7回帝釈地域ゴルフ大会	6月
帝釈地域スポーツ大会	6月20日(日)
夏の環境整備作業	8月22日(日)
帝釈地域グラウンドゴルフ大会	8月29日(日)
総体グラウンドゴルフの部選手帝釈予選会	9月11日(土)
第14回帝釈もみじまつり	10月31日(日)
第6回帝釈健康感謝まつり	11月21日(日)
帝釈自治振興区新年互例会	令和4年 1月23日(日)
帝釈地域ボウリング大会	令和4年 2月20日(日)
帝釈自治振興区視察研修会	令和4年 3月
帝釈地域クリーン作戦	支部活動とする
帝釈郵便局親善グラウンドゴルフ大会	未定
体協東城支部グラウンドゴルフ大会	未定
東城地区総合体育大会	未定
ふれあい東城まつり	未定
お通り	未定

※新型コロナウイルス感染症やその他の都合により中止または変更になる場合があります。



もみじの丘帝釈たより(令和3年3月号)



今月でもみじの丘帝釈は6年を経過し、来月から7年目に入ります。この1年間を振り返ってみると楽しみだった運動会も、もみじ祭りも、健康感謝祭りも全てが中止になり、レクリエーションも3密を避けて行わなければならない、皆で入り混じって行うレクリエーションやおやつ作りができなくなりました。何か楽しい事はないかと思案し、1月には燻製とパエリアを作り、2月はピザを作って利用者の方々に味わっていただきました。今後も楽しい事を見つけて続けていきたいと思っています。

写真は左から パエリア・燻製・ピザ
初めて食べたよという感想もありました！



ひと口健康講座

年々、物忘れを自覚するようになり、あれそれ、だれそれの会話が増えてきます。75歳以上の1割、80歳以上の4人に1人、85歳で2人に1人が認知機能に支障が出てくると言われています。記憶力には加齢による衰えがありますが、脳は鍛えれば活性化し、その働きが良くなっていくことが脳科学で実証されています。

脳を元気にする4つの方法

- ① 身体をしっかり動かす
運動は脳の働きをよくする。足踏みや簡単な家事も効果あり。
- ② 食事に気をつける。
ご飯と野菜に偏らないように乳製品・豆製品肉・魚・果物をバランスよく食べる。
- ③ 積極的に人と関わる。
社会参加の欠如は認知機能を下げる。適度なストレスが脳に効く。
- ④ しっかり頭を使う。
毎日頭を使うと脳は衰えにくい。

脳を活性化させるパズルの効果

パズルを解いて脳をバランスよく鍛えよう！
パズルには「探す・考える・書く」の3つの要素があり、一時的に記憶を蓄える必要があります。これが記憶力を鍛える事につながり、脳全体が活性化されてきます。パズルが嫌いな方も、できることをこつこつ続けていくことが脳にはいい刺激になります。

□ の中に1文字入れて二つの言葉を完成しましょう
⑤・⑥には漢字を入れて二字熟語を作りましょう

① と
た □ う ま
い

③ か
ふ □ い ぱ ん
す

⑤ 純
楚 □ 掃
潔

② な
ふ □ ば こ
し
こ

④ て
こ □ ま わ し
り

⑥ 結
豆 □ 期
出

もみじサロン

日時: 3月21日(日)
14:00~15:30
場所: 帝釈自治振興センター内
会費: 300円
* 送迎いたします。
多くの方の参加をお待ちしています。