

帝釈自治振興区 しんこうセンターたより



第 269 号
(令和 3 年 8 月 20)

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

8月20日(金)	行政文書	
8月22日(日)	夏の環境整備作業	8:00 集合
8月27日(金)	パソコン教室	
8月29日(日)	帝釈地域グラウンドゴルフ大会	8:30 受付
9月 6日(月)	行政文書	
9月 8日(水)	帝釈包括ケアネット連絡会	13:30
9月 9日(木)	JA 帝釈女性部ふれあい交流会	
9月11日(土)	帝釈遺跡群発見 60 周年記念講演「馬渡岩陰遺跡の発見の意義」	
9月21日(火)	行政文書	

その他の教室

箏曲教室 (8/27)

スタンドグラス教室 (9/15)

グラウンドゴルフ教室 (8/25 9/4 9/9 9/18 9/23) 8:30~

帝釈地域グラウンドゴルフ大会 8月29日(日) 8時30分 受付

グラウンドゴルフで楽しく交流しましょう。

場所：旧帝釈小学校グラウンド

当日は感染予防に気をつけ、体調の悪い方の参加はご遠慮ください。



パソコン教室のご案内 8月27日(金) 13時30分~15時

今回はワード、エクセルを学びます。初心者の方大歓迎です。

申し込み：8月25日(水)までにセンターへ

※パソコン持参ください(お持ちでない方は事前に連絡ください)

避難所の備品紹介

帝釈自治振興センターは災害時の避難場所に指定されています。お盆の大雨では、8月14日から翌日まで避難所に6世帯11名が避難されました。センターで一夜を過ごされ無事に帰宅されました。センターには避難用の備品や保存食が保管されていますので紹介いたします。



保存食(サバイバルパン、カルボナーラと水)

ベッド(住民の方からのご寄付)



衝立(下段も隠します)

エアーマット(硬さは調整できます)

ござ(毛布もあります)

テント(ファミリー用)



帝釈峡遺跡群発見 60 周年記念講演会及び講座の開催

帝釈峡の遺跡群が発見されて今年で 60 周年となります。
これを記念して、4 か月連続で毎月、講演・講座が開催されます。
故郷にある遺跡群は縄文時代を知るうえでとても重要な遺跡
で、中国地方ならびに日本の成り立ちを教えてくださいます。
この機会に貴重な知識に触れ、帝釈を再発見しませんか。
同時に、時悠館では馬渡、寄倉、名越の三大帝釈峡遺跡の出土品を並べて展
示し
遺跡の発見の意義が分かる展示になる予定です。



◎記念講演会のご案内

◇講演会① ～オンライン～

「馬渡岩陰遺跡の発見の意義」 9月11日(土) 13:30～15:00

講師:広島大学大学院人間社会科学研究所 名誉教授 古瀬清秀さん

～オンライン～

オンラインソフト Zoomを利用してオンラ
インで開催します。
ご自宅のパソコンやスマホで視聴でき
ます。
Zoom は専用アプリ(無料)を導入する必
要があります。

申し込み

- 自宅で視聴される方
時悠館へメールでお申し込みください。
8月31日まで
メールアドレス jtomonokai@gmail.com
参加者の住所、氏名、電話番号、受講名をお知らせください。

- 自治振興センターで視聴される方
センターまで連絡してください。
9月9日まで Tel:6-0055

オンラインの講演会は、
帝釈自治振興センターで視聴できます。
ご自宅で見ることができない方は、ご来場ください。

【今後の予定】

- ◇10月9日(土) 記念講演会②「中国山地の先史狩猟採集民 ー縄文時代ー」
講師:広島大学総合博物館 名誉教授 藤野次史さん
- ◇11月13日(土) 講座① 「文化財としての帝釈峡遺跡群」
講師:広島県教育委員会文化財課 埋蔵文化財係長 沖憲明さん
- ◇12月11日(土) 講座② 「史跡上黒岩岩陰遺跡の保存と活用」
講師:愛媛県久万高原町教育委員会 学芸員 遠部慎さん

◎時悠館回廊展示

「庄原市の三大岩陰遺跡」 場所:時悠館 9月10日(金)～12月26日(日)
帝釈の三大岩陰遺跡、馬渡岩陰遺跡・寄倉岩陰遺跡・名越岩陰遺跡の出土品を回廊に並べ
リニューアル展示されます。
1万年もの時を超えて岩陰遺跡が語る物語に耳を傾けてください。

※詳しくは時悠館にお問い合わせください。
時悠館 電話(08477-6-0161)



9月の移動販売車 運行予定



予定時間が前後になることがありますかご了承ください。

日にち	時間	場所
9月 7日 (火)	13:00	帝釈自治振興センター
9月 9日 (木)	13:00	未渡集会所
9月13日 (月)	13:00	山中下集会所
9月14日 (火)	10:00	宇山西集会所
9月14日 (火)	13:00	帝釈自治振興センター
9月15日 (水)	13:30	福田集会所
9月19日 (日)	12:30	始終上集会所
9月19日 (日)	13:30	久保田宅前
9月19日 (日)	14:00	宇山集会所
9月21日 (火)	13:00	帝釈自治振興センター
9月21日 (火)	13:30	竹渡集会所
9月23日 (木)	13:30	竹渡集会所
9月30日 (木)	10:00	始終集会所
9月30日 (木)	13:00	未渡集会所



東城地域移動販売車運行事業

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。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、**マスク・手洗い等予防に取り組み**、是非、ご利用ください。

もし2, 3人以上の集まりがあり、新たに移動販売車の運行を希望のグループがありましたら帝釈自治振興センターにご相談ください。

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、早目に帝釈自治振興センターへ連絡してください。



もみじの丘帝釈たより(令和3年8月号)



8月に入りひとときわ厳しい日差しが照りつけております。皆さまいかがお過ごしでしょうか。世の中では、2020東京オリンピックが開催中です、ここまで辿り着くにはたくさんの障害があり、何が正解なのかも分らず、世界中が大混乱となりました。どのようなおもてなしができるのか、多方面から見ても歴史に残るオリンピックとなりそうです。開催国として賛否両論はありますが、競技に取り組む選手の姿はやはり感動させてくれます。何があっても乗り越える力を世界に魅せてくれます！ がんばれ日本！ しかし、開催後の混乱も予想されます。私達の地域では、コロナワクチン予防接種が、予定通り接種する事ができているようです。これからも引き続きの感染予防と夏の疲れを解消する事にも努めていただき、昨年より心温まるお盆をお迎えください。

ふるさとドライブを行いました！

利用者の皆さまの昔懐かしいふるさとや思い出の場所をめぐろうと企画しました。写真は西城町方面を希望された方々が行かれた承久寺、住職ともお話が出来ました。他にも色々な場所に行きました。



七夕かざり

今年も施設の天井に立派な天の川ができました。そして利用者の皆さんにすてきな飾りと短冊を作って頂きました。

☆ある日のおやつ☆

ある日のおやつは「職員手作りの柏餅」出来立ての柏餅に皆さん大変喜ばれました。



★7月のもみじサロン★
今回は東京パラリンピックの正式競技にもなっている「ボッチャ」を行いました。みんなは初心者でも分りやすい様にもみじの丘ルールを作りました。皆さん大喜びでサロンは大盛況に終わりました。

脳梗塞は、夜間脱水のため、血液が粘って午前中に発症する事が多いです！

<ひと口健康講座> 私の脳卒中予防対策

私の家系は脳卒中の家系です。曾祖父は私が3歳の時、脳卒中で寝たきりになりました。祖母と父は70歳代で脳梗塞を発症しました。

私も50歳代から血圧が高くなり始め、医師から「減塩に努めて、無理をしない様に」と言われましたが、当時広島にいた私は通い介護を行っていたので、「無理せず、健康に良い生活」は困難でした。

そこで血圧の管理が一番重要なので、**血圧の薬を飲むこと**にしました。そして、血液がネバネバにならないよう、水分をしっかりとるようにしています。食事の時は湯呑み1杯以上のお茶、午前も午後も、夕食後から寝るまでにも飲物を飲みます。**一番大事なのはお風呂の前後、寝る前にコップ1杯くらいの水を飲みます。夜中に1度トイレに起きた時も飲みます。起床時、顔を洗ったら直ぐコップ1杯飲みます。**特に夏は自覚がなくても、寝ているうちに水分が失われて、朝にはネバネバ血液になっていますので、意識して水分をとる事が大切です。こうした水分のとり方は熱中症の予防にも通じています。

8月のもみじサロン

日時： 8月22日(日)
14:00~15:30
場所： 帝釈自治振興センター
会費： 300円
* 送迎も致します。
コロナの感染状況をみながらの開催になりますが、多数の参加をお待ちしています。