

帝釈自治振興区 しんこうセンターたより



第 274 号
(令和 3 年 11 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

11月 5日 (金)	行政文書	
11月10日 (水)	帝釈包括ケアネット連絡会	13:30
11月12日 (金)	ふれあい弁当	9:00
11月13日 (土)	帝釈峡遺跡群発見 60 周年記念講座	13:30
11月14日 (日)	広島県知事選挙投票日	
11月16日 (火)	市民と語る会 (議会報告会)	19:00
11月18日 (木)	もみじグループ	
11月19日 (金)	行政文書	
11月19日 (金)	第 8 回帝釈地域ゴルフ大会	神石高原カントリークラブ
11月24日 (水)	健康寿命向上セミナー「栄養改善」	13:30 山中下集会所
11月30日 (火)	センター大掃除	9:00

その他の教室

箏曲教室 (11/5 11/26)

グラウンドゴルフ教室 (11/11 11/20 11/25)

ご厚志のお礼

見舞返しとして

帝釈自治振興区山中支部へ

松木 正幸

様より

ありがとうございました。

帝釈峡遺跡群発見 60 周年記念講座のお知らせ

■11 月講座 記念講座①：「文化財としての帝釈峡遺跡群」

日時：11月13日 (土) 13:30~15:00 帝釈自治振興センター

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 月講座 記念講座②：「史跡上黒岩岩陰遺跡の保存と活用」

日時：12月11日 (土) 13:30~15:00 ~オンライン~

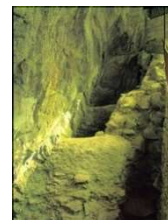
講師：愛媛県久万高原町教育委員会 学芸員 遠部慎さん

申込：11月30日 (火) までに下記のどちらかに予約ください。

(1) スマホやパソコンで参加…メールで申込み

メールアドレス itomonokai@gmail.com

(2) センターで参加……………センターに電話連絡(6-0055)



健康寿命向上セミナーのご案内 ~わしでもできる うちでもできる~

「栄養改善」教室

たんぱく質を摂りましょう。きなこを使ったレシピも紹介します。

興味のある方はどなたでも参加できます。

日時： 11月24日 (水) 13:30~15:30

会場： 山中下集会所 参加申込：11月17日 (水) までにセンターへ



作品展示会を開催

10月21日～27日に自治振興センターで帝釈の住民の皆さんともみじの丘帝釈利用者の作品展示を行いました。

手先を器用に働かせた細工、多くの時間をかけたもの、繊細な色合いなどの力作ですばらしく、ひとつひとつに手作りの温かみを感じられ、見る者を笑顔にしてくれました。今回はすばらしい短歌の作品の出展もありました。また来年、皆様の出品をお待ちしております。



コロナ禍でイベント消えし人里を窓に流れる 百景たのし



健康寿命向上セミナーとサロン交流会を開催

「認知症介護予防」教室（10月19日）と「運動機能向上」教室（10月24日）、サロン交流会（10月27日）が開催されました。認知症介護予防の講師戸谷先生は認知症についての講義をされた後、ご自身が東京オリンピックの聖火リレーに参加された時のトーチを見せて下さり、手に取った人は感動されていました。



●認知症介護予防講師戸谷先生が聖火を見せてくれました。



●運動機能向上



●サロン交流会

帝釈始終線の予約制バスが運行開始（MaaS）

11月1日（月）より始終線の予約制バスの運行が開始され2名の方が利用されました。第二便で利用された未渡の方は、普段は自宅からバス停まで40、50分歩いていたが、予約制バスは乗降スポットが自宅近くに設定されたので大変助かりますと言われていました。

この予約制バスは来年1月31日までの平日に利用できます。皆様が東城市街に出かける機会があれば是非ご利用ください。

※必ず予約してください。予約の仕方など分からないことがあればお気軽に帝釈自治振興センターへ電話してください。

帝釈自治振興センター 6-0055



11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がお了承ください。



日にち	時間	場所
11月 2日 (火)	13:00	帝釈自治振興センター
11月 8日 (月)	13:00	山中下集会所
11月 9日 (火)	13:00	帝釈自治振興センター
11月11日 (木)	12:30	始終集会所
11月11日 (木)	13:00	未渡集会所
11月16日 (火)	12:30	宇山西集会所
11月16日 (火)	13:00	帝釈自治振興センター
11月16日 (火)	13:30	竹渡集会所
11月17日 (水)	13:30	福田集会所
11月21日 (日)	12:30	始終上集会所
11月21日 (日)	13:30	久保田宅前
11月21日 (日)	14:00	宇山集会所
11月25日 (木)	13:00	未渡集会所
11月25日 (木)	13:30	竹渡集会所
11月30日 (火)	13:00	帝釈自治振興センター

中止



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11月号)



コロナ感染者数も随分と少なくはなりましたが今は休眠中か？ この先収束に向かうのか拡大するかは分かりませんので感染予防対策はまだ必要です。解禁された事で人や物の動きは大きくなりましたが、不安もあり出歩くことは出来ないという人も多いです。我慢していたので飲食や活動を復活したい、久しぶりに外出もしたいと思う人は多い様です。しかしここに来てガソリンが毎週のように値上がりし今は170円超え、この1年で35円以上も値上がりをしています。理由は景気の先行き不透明から原油の増産に慎重な為で、今後も価格の上昇は続くと言われます。車社会の今、通勤に使用している私達も大変です。もみじの丘に公用車は2台、毎日朝夕の送迎や通院者の対応などに使用しますが、この燃料費高騰は痛いです。これから寒くなると灯油が必要、電気料金も上がるそうでいろいろ影響も出ます。このままでは景気回復は遠く、値上がりする物ばかりで全てが財布直撃、厳しい冬になりそうです。 ※もみじの丘帝釈は現在の感染状況から利用者との面会が出来るようになりました、感染対策でどうぞお越し下さい。

「秋の味覚食卓会」の様子です。旬の秋刀魚を炭火で



今月のもみじサロンは健康寿命向上セミナーに参加して、いい汗を流しました。地域の方々や利用者の作品展示もありとても素敵でした。

10月生まれの方お誕生日おめでとうございます



皆さんお元気です、今 もみじの丘帝釈の利用者平均年齢は89.5歳です

<ひと口健康講座> 健康寿命向上セミナー「認知症介護予防」No1

庄原市社会福祉協議会の「健康寿命向上セミナー」が10月19日始終集会所で行われました。テーマは認知症介護予防。講師は戸谷医院副院長戸谷修二先生で、とても分かりやすくお話をして下さいました。

“生きていれば、いつかは自分も認知症”

約8割はアルツハイマー病・レビー小体病・前頭側頭葉変性症・正常圧水頭症等、脳の病気によるもので予防することは困難です。約2割は脳卒中・頭部外傷・ビタミン欠乏症を原因とする認知症で、これは病気の管理を行えば予防できます。意欲低下・体力の低下・閉じこもり・難聴・脱水なども影響します。

もし、自分が認知症になった時、どのように対応して欲しいか考えておく事も大事、認知症の方に対応して優しい社会にしていけることが重要です。



次回のもみじサロン

日時： 11月28日(日)
14:00～15:30

場所： 帝釈自治振興センター

※参加費： 300円

*送迎も致します。

11月のサロンは押し花カレンダーを作ります。

※材料費として100円