

# 帝釈自治振興区 しんこうセンターたより



第 289 号

(令和 4 年 6 月 17 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)

HP：<http://taishaku.server-hared.com/>

## これからの主な行事予定・施設利用等

- 6月21日(火) 健康寿命向上セミナー「栄養改善」教室 13時30分 竹渡集会所  
6月23日(木) パソコン教室(エクセル) 13時30分  
7月4日(月) 行政文書  
7月7日(木) パソコン教室(ワード) 13時30分  
7月10日(日) 参議院議員選挙投票日  
7月13日(水) 健康寿命向上セミナー「運動機能向上+フレイル予防」教室  
10時 未渡集会所  
7月19日(火) 行政文書  
7月24日(日) 女性部手芸教室「ハーバリウム」 10時  
7月28日(木) パソコン教室(エクセル) 13時30分  
その他の教室 箏曲教室(6/24)  
ステンドグラス教室(7/18)  
グラウンドゴルフ(6/18 6/23 7/2 7/7 7/14 7/16 7/21 7/30)

## ご厚志のお礼

香典返しとして

帝釈自治振興区竹渡支部へ

児山 勝司

様より

帝釈自治振興区始終支部へ

畑 勝江

様より

ありがとうございました。

## 健康寿命向上セミナー「運動機能向上+フレイル予防」教室

自宅でできる体操をみんなで習い、実践すれば**運動機能アップ!**

今回は楽々ウォーキングストレッチ体操とフレイル予防です。

多数のご参加お待ちしております。

日時：7月13日(水) 10:00~12:00

場所：未渡集会所

申込：7月6日(水)までに 帝釈自治振興センターへ

講師：介護予防運動指導員 矢吹祐次さん

持参：飲み物・タオル、動きやすい服装でお越しください



## 女性部の手芸教室 ~ハーバリウム~ 参加者募集!

ハーバリウムはドライフラワーなどの花をガラスの容器に入れ、専用のオイルに浸したもので、植物の瑞々しさや美しい発色を長期間楽しめる人気のインテリアです。

日時：令和4年7月24日(日) 10:00~11:30

場所：帝釈自治振興センター

申込：令和4年7月14日(木)までに各支部の女性部役員またはセンターへ

参加費：500円



## 「雄橋つくる 鬼の力くらべ」絵本の紹介

帝釈峡の雄橋にまつわる昔話の絵本ができあがりました。

雄橋は鬼の力比でできたという楽しいお話です。

著者は「イザナミ比婆山に眠る」、「永明寺の猫」など庄原に伝わる昔話の絵本を書いておられる庄原市在住のおかのしげるさんです。

購入ご希望の方はセンターにあります。

「雄橋つくる 鬼の力くらべ」

1冊 1,100円



⇐芸備線の本もセンターにあります。

「芸備線 中国山地の沿線物語 東城～三次駅」 著：武田祐三さん

1冊 1,000円

## 警戒レベル4 避難指示までに必ず避難！ 政府広報オンラインより

雨の多い季節となり集中豪雨や台風などの被害に注意が必要な季節になりました。

水害や土砂災害などの災害が発生するおそれがあるとき、避難に関する情報や防災気象情報等の防災情報を5段階の「警戒レベル」で伝えられます。

この警戒レベルをご理解いただき避難判断にご活用ください。

「警戒レベル4」が発令されたら、対象となる地域住民の方々は危険な場所から安全な場所に全員避難するか安全確保に努めてください。

### 警戒レベルと避難行動



警戒レベル	避難行動	
5	 災害発生 又は切迫	きんきゅうあんぜんかくほ <b>緊急安全確保</b> ※1
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~		
4	 災害の おそれ高い	ひなんしじ <b>避難指示</b> ※2
3	 災害の おそれあり	こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難</b> ※3
2	 気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	 今後気象状況 悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)

①命の危険直ちに安全確保

②危険な場所から全員避難

③危険な場所から高齢者避難

●避難に備え避難行動確認

●被害への心構えを持つ

## 6月の移動販売車 運行予定 変更

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
6月19日(日)	12:30	本田宅前
6月19日(日)	13:30	久保田宅前
6月19日(日)	14:00	宇山集会所
6月21日(火)	13:00	帝釈自治振興センター
<del>6月21日(火)</del>	<del>13:30</del>	<del>竹渡集会所</del>
6月23日(木)	13:30	竹渡集会所
6月28日(火)	13:00	帝釈自治振興センター
6月30日(木)	13:00	未渡集会所

取り消し

## 7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
7月 5日(火)	13:00	帝釈自治振興センター
7月 7日(木)	10:00	宇山西集会所
7月11日(月)	13:00	山中下集会所
7月12日(火)	13:00	帝釈自治振興センター
7月14日(木)	12:30	始終集会所
7月14日(木)	13:00	未渡集会所
7月17日(日)	12:30	本田宅前
7月17日(日)	13:30	久保田宅前
7月17日(日)	14:00	宇山集会所
7月19日(火)	13:00	帝釈自治振興センター
7月19日(火)	13:30	竹渡集会所
7月20日(水)	13:30	福田集会所
7月26日(火)	13:00	帝釈自治振興センター
7月28日(木)	13:00	未渡集会所
7月28日(木)	13:30	竹渡集会所

### 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。

# 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。

健康寿命向上のため、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。

## 「運動機能向上＋フレイル予防」教室

「運動機能向上」 楽々ウォーキングストレッチ体操

介護予防運動指導員 矢吹祐次さん

「フレイル予防」 オーラルフレイルについて

庄原市保健師

●日 時 令和 4 年 7月13日(水)

10:00～12:00

●場 所 未渡集会所

●持 参 飲み物・タオル

動きやすい服でお越しください。

※当日は、会場でのマスク着用、検温、手指消毒にご協力ください。また、体調不良の場合は参加をご遠慮いただきますようお願い致します。

●参加していただける方 興味のある方はどなたでも参加いただけます。

●お申し込み 帝釈自治振興センター

電話 (08477) 6-0055

●申込み締切り 7月6日(水)まで

【お問い合わせ先】

庄原市社会福祉協議会 東城地域センター

電話(08477) 2-0488 (担当:賀島)

