

# 帝釈自治振興区 しんこうセンターたより



第 314 号  
(令和 5 年 7 月 4 日)  
発行：帝釈自治振興区  
電話：6-0055 (FAX 兼)

E-mail : 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

7月 4日 (火)	行政文書		
7月 6日 (木)	パソコン教室 (Word)	13時 30分	
7月11日 (火)	職員研修会	10時	八幡自治振興センター
7月11日 (火)	役員会	19時 30分	
7月12日 (水)	帝釈包括ケアネット連絡会	13時 30分	
7月14日 (金)	健康寿命向上セミナー (認知症予防介護)	13時 30分	福田集会所
7月19日 (水)	行政文書		
7月20日 (木)	みんなつながる地域交流会	18時 30分	庄原自治振興区多目的ホール
7月24日 (月)	東城木の駅発足10周年記念事業	10時	東城支所
7月27日 (木)	パソコン教室 (Excel)	13時 30分	
8月 4日 (金)	行政文書		
8月 9日 (水)	健康寿命向上セミナー (運動機能向上)	10時	宇山集会所

その他の教室 箏曲教室 (7/14 7/28)  
スタンドグラス (7/23)  
グラウンドゴルフ (7/6 7/15 7/20 7/29)

## ご厚志のお礼

見舞い返しとして

帝釈自治振興区帝釈支部へ 国原 征昭 様

香典返しとして

帝釈自治振興区竹渡支部へ 大神 昭雄 様

ありがとうございました。

## 健康寿命向上セミナー「運動機能向上教室」 宇山集会所

運動機能向上教室が宇山集会所で開催されます。  
どなたでも参加できますのでご来場ください。  
詳しくは別紙ちらしをご覧ください。



日 時：8月9日 (水) 10時～11時 30分

場 所：宇山集会所

講 師：介護予防指導員 頼政大輔さん

内 容：自分で自分の身体を整える「セルフコンディショニング」

持 参：飲み物、動きやすい服装

対象者：庄原市に在住の65歳以上の方や興味のある方  
また興味のある方はどなたでも参加いただけます。

申 込：帝釈自治振興センター ☎ (08477) 6-0055  
8月2日 (水) まで

※ほろか (なみか) ポイントを付けます。ほろかカードを持参ください。

## みんなつながる地域交流会 ～庄原自治振興センター多目的ホール～ テーマ「関係人口と地域づくり」

地域で安心して暮らせる地域をつくることを目的として、地域課題解決に先進的に取り組む実践者の話を聞き、庄原市での実践的な活動や仕組みづくりに活かすための交流会が開催されます。

この機会に皆さんも楽しく学んでみませんか。

日 時：7月20日（木） 18時30分～20時

場 所：庄原自治振興センター多目的ホール

講 師：島根県立大学地域政策学部准教授 田中輝美さん

内 容：関係人口と地域づくり～人口減少社会をどう幸せに暮らすか～

※予約は不要です。当日ご来場ください。



## 予約制バス(MaaS) 乗降場所が新設されました

予約制バス(MaaS)の乗降場所が三か所新設されましたのでお知らせします。

これは利用者の希望によるもので、今後もこんな所に乗降場所があればとても便利と思われる場所がありましたらセンター(6-0055)までご連絡ください。

### 【新設された乗降場所停留所】

① 東城自治振興センター (No.74)

② 生熊歯科 (No.75)

③ 東城ふれあいセンター (No.76)

詳しくは備北交通にお問い合わせください。



予約制バスの乗車は、事前予約が必要です！

<予約専用電話>

**0824-74-6464**

受付毎日9時～17時

運行の1時間前まで

## 東城木の駅プロジェクト 10周年になりました

6月15日（木）に東城木の駅実行委員会の総会が開かれました。

令和4年度の間伐材や端材の出荷量は**619トン**、帝釈自治振興区の出荷者からは**224トン**（全体の36%）の出荷量がありました。

2年連続の600トン越えの出荷となっています。

買い取り額は**417万円**となり、出荷者にほろかポイントで支払われ市内の経済効果に貢献できていると思います。しかしながら、年々出荷される人や山に入る人が減少していることは現在の課題ともなっています。

今年度は**木の駅実行委員会設立10周年**を迎える節目の年となりました。

これを記念して7月24日（月）には記念事業が執り行われます。

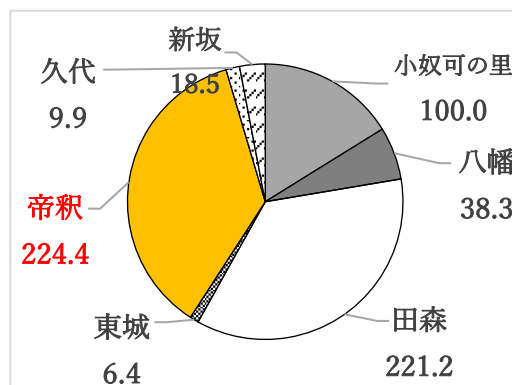
これを機会に当実行委員会は伐採・造材研修や他の関連事業視察などを開催し、もっと山や木の駅のことを次の世代に知ってもらおう活動を進めていきたいと思っています。

皆様のご声援よろしくお願ひします。



2014年発足当時の研修会にて

令和4年度自治振興区別  
出荷量（数字はトン）



## 地域マネージャー通信

## サロンでポッチャを体験されました

竹渡集会所でサロン「竹渡大仙長寿会」の皆さんが、「ポッチャ」を体験しました。庄原市社会福祉協議会東城地域センターの職員の方からルール説明を受け5ゲーム行いました。

ゲームを重ねるごとに、次第に熱が入り本気度も増し、楽しい体験会となりました。

体験会の後は、お茶を飲みながら和やかに近況報告会をされました。皆さん話し上手でお元気。

気が付けば12時「あ!!お昼になったので、すみません失礼します。ごちそうさまでした。」と言い集会所を後にしました。



## ポッチャとは？

ポッチャとはヨーロッパ生まれのパラリンピックの正式種目。赤・青のボールを転がしたり投げたりして、白いボール（目標球）にいかにか近づけるかを競うチームスポーツです。障がいによりボールが投げられない人も、ランプで意思を伝えられれば参加できるなど、幅広い人が垣根を越えてともに楽しめる話題のスポーツです。【引用：中国新聞】

## 東城地区移動販売車運行事業の柔軟な対応に感謝します

移動販売車は、食料品、日用品等の生活必需品を販売することで、高齢者等に外出による買い物の機会や近隣者との交流の場を提供し、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることのできる環境の充実などを主な目的として始めました。

この度、従来の運行場所（サロンの実施会場、集会所など）に集まることができなくなった方に庄原市東城地域移動販売車運行事業推進協議会の配慮で運行場所の変更をしていただきました。

「集会所まで行けなくなり、困っていたところ、家まで来てもらいととても助かります。」と大変喜んで買物をされていました。



## 予約制バス始終線（帝釈・東城エリア）運行が始まりました【MaaS 運行モデル事業】

6月1日から予約制バスの運行が始まりました。始終線は、週5日、1日3往復、通学ダイヤ以外の時間帯で乗車可能な予約制のバスです。

時刻表のとおり9時30分ごろ新設の乗車場所に到着しました。ご自宅から30mほど歩くと乗車できました。復路も利用されます。

※乗車する5日前から運行の1時間前までが受付です。予約☎0824-74-6464（9時~17時）備北交通

乗車場所などの問合せ先⇒帝釈自治振興区 ☎：08477-6-0055





# もみじの丘帝釈たより(令和5年7月号)



今年は早い梅雨入り、高温続きのうっとうしい日が続いていますが、7月中頃までには梅雨明けに？  
 今年は平年より早くから猛暑が続き、気候は不安定となりやすい言われています、お年寄りでなくとも  
 体調管理が難しく特に熱中症には気をつける必要があります。ところで先日ニュースで昨年認知症や  
 その疑いのある人の行方不明者の届け出が全国で1万8千人余り、10年間で倍増しているそうです。幸  
 い1週間以内に発見される場合は多いようですが、いま高齢化によるものと若年性の認知症も増えてい  
 ます、早期発見と地域での連携が必要とありました。認知症予防策は確固たるものが無く他人事ではな  
 い不安を誰もが持っている中、一方で認知症の新薬が日本でも9月頃には承認されるとありました。  
 70%がアルツハイマー病と言われますが、完治が無理としても悪化を抑制出来ればありがたい話です。  
 言われている2025年問題、認知症患者が700万人と推計、65歳以上の人5人に1人が該当すると言われ  
 ていますから随分と救われる人もあると思います、価格はどうでしょうか？保険適用になるのかが気  
 になります。

## もみじの丘帝釈 ～行事風景～



「あん巻き」  
 みなさん上手  
 に巻くことがで  
 きました。



新緑  
 ドライブ  
 おやつ作り  
 運動会



ドライブ日和 休暇村にて



久しぶりに地域の方に  
 会うことができました。



もみじサロン  
 思ったより難しい・・・でも、  
 初めてにしてはなかなか  
 の出来栄です！



## ひと口健康講座 ●熱中症対策～本格的な夏が来る前に取り組みましょう

### ①「汗をかく体づくり」

汗をかくことで上昇した体温を下げる事が出来ます。涼しい時間帯に、  
 ウォーキングやストレッチを継続して、汗をかく習慣をつけることが大切  
 です、入浴で汗をかくことも効果があります。

### ②「脱水状態の予防」

運動後、入浴後、睡眠をとった後などこまめに水分補給することが大切  
 です。高齢の家族のおられる方は、定時に水分を摂取するよう働きかけ  
 ることが大切です。

### ③「健康管理をしっかりする」

十分な睡眠、3度のバランスの良い食事、高血圧症や心臓病などの持病  
 がある方は悪化しやすいので、健康管理・体調管理そのものが熱中症  
 予防につながります。

### ※ツルゴール反応⇒簡単な脱水状態の見分け方

手の甲の皮膚をつまんで元に戻るまでに2秒以上かかると脱水を起こ  
 しています。

塩分と水分の補給をしましょう。

### 7月のもみじサロン

日時:7月23日(日曜日)

14:00~15:30

場所:帝釈自治振興センター

会費:300円

内容:体操・おやつ作り

送迎は対応します

※:感染予防のためマスク着  
 用をお願いします

小規模多機能型居宅介護施設

もみじの丘帝釈

〒729-5244

東城町帝釈未渡 2022-2

TEL: 08477-3-4005

FAX: 08477-3-4006

Email: momiji@alice.or.jp

自分で自分の身体を整える

# セルフ コンディショニング

「最近、つまずきやすくなった・・・」「体力が落ちて外出がしんどい」「なんだか動きづらい」など、年齢を重ねることで身体の不調を感じていませんか？

自分で身体を整える運動やストレッチ、テニスボールを使ったマッサージなど、習ってみませんか。頭と体を使いながら楽しく運動をしましょう！

▶日時 令和5年8月9日(水)

10:00~11:30

▶講師 機能訓練指導士・柔道整復師

頼政 大輔 氏

▶場所 宇山集会所

▶持参 飲み物・タオル

※動きやすい服装でお越しください。



▶参加対象者 庄原市に在住の65歳以上の方や、  
興味のある方は、どなたでも参加いただけます。

▶申込み 帝釈自治振興センター

☎(08477)6-0055

▶申込み締切り 令和5年8月2日(水)まで

【主催】 庄原市

【共催】 帝釈自治振興区

【問い合わせ先】 (受託者) 庄原市社会福祉協議会 東城地域センター

☎(08477)2-0488 (担当:黒田・賀島)

