

久代自治振興区だより



久代自治振興センター：〒729-5122 庄原市東城町久代 2105-1・発行責任者 西村 和正
電話番号 08477-2-0148(FAX 兼用)/E-mail:kusiro@vesta.ocn.ne.jp

12月末久代の人口：男 205 人・女 177 人・合計 382 人 188 世帯

○爆竹でコロナウイルス退散だ！！○

1月10日極寒の中、有志5人で直径20cmの孟宗竹を切り出しました。当日は、9時から30分で組立て10時には年男2人(年女は該当なし)で点火式、点火10分後に芯竹の周りに立っていた孟宗竹が崩れました

急遽、孟宗竹を井桁方式に積替えると、火の勢いが増して例年より大きい爆竹音が鳴り響くようになりました。熾火が出来たら、焼モチやメザシ等を焼いてコロナウイルスが退散するよう祈願して美味しく食べました。

東地区とんど



振興区とんど



♪ 生涯学習からお知らせ ♪

☆久代でげんきシリーズお正月生花教室を開催しました。

12月23日(水) グリーンさとやまの斎木先生の指導のもとお正月の生花教室を開催しました。オアシスを使いフラワーアレンジメント式でお花を挿していきます。横から見ると半月の様な型に仕上げていく生け方です。今年は、松を芯に立てました。松の芯はきりっとしてとても美しい姿に見えました。



久代自治振興区地域内の行事予定(2月)

月 日	開始時間	行 事 名	開催場所	対 象 等
2月12日(金)	10:00～	久代東地区ふれあいサロン	久代東振興会館	一 般

※ 日程は、諸事情により変更又は中止となる場合があります。

※ 3B体操は2月末までお休みです

★地域マネージャーから★

1月8日(金)10時から東サロンを開催し「いきかたノート」の学習会を開催し講師に、庄原市生活支援コーディネーター上田正之さんを招き『65才を過ぎたらエンディングノートを作りませんか』と題してお話をして頂きました。

資料は、「庄原版就活ノート いきかたノート～私からあなたへ～」を題材としました。その中で、私が認知症になる前に、参考となると思ったのは

元気な時は心豊かに安心して暮すには

体を動かす・食事に気をつける・サロン参加や地域行事への積極参加等

介護や看護が必要になった時の暮し方

介護や看護が必要となる前に「自宅がいいのか、子供の所か、施設なのか」

希望を家族や友人に伝えておくことが大事。

特に、遠くにいる家族には介護や看護が必要になる前に話をする。(認知症になったら希望は叶えられない)

最 後 の 迎 え 方

病気やケガの悪化、加齢による衰弱等により回復が見込めないときは「延命治療をしてほしい、延命治療はしたくない」など、人生の終末にむけて家族や友人に希望を伝えておく。

家族に必ず伝えておきたいこと

- ①健康保険・生命保険・生命共済・建更共済等の証書保管場所
- ②預貯金通帳の保管場所(出来れば定期を解約して普通預金へ)
- ③株券・投資信託・貸金(金額がわかる資料)・借金(金額がわかる資料)
- ④固定資産課税(土地・家屋)明細書(共有名義は登記簿本)

※「庄原版就活ノート いきかたノート～私からあなたへ～」は、サロンや少人数のグループの方を対象に説明した後配布します。