

ふれあい 第157号

発行：令和元年12月20日



東自治振興区だより

●発行／庄原市東自治振興区 ●編集／東自治振興区編集委員会 TEL 0824-72-2854
●【ホームページ】 <http://shobara-higashi-jichi.com> ●印刷／平和印刷株式会社



第6回 ござれ市開催

—東自治振興区—

11月23日勤労感謝の日、振興センターにて第6回ござれ市を開催しました。

駐車場ではフリーマーケットやカレー、ぜんざい、焼きそば、お好み焼、猪汁、おむすび、黒大豆、小豆、野菜などの販売、老人部によるやきいもや笹茶の振る舞いがありました。また、自治会対抗のグラウンドゴルフのホールインワンや、輪投げ、ダーツゲームコーナーではお年寄りから小さな子供たちまで、多くの人を楽しみ、見事、三日市二区が優勝されました。

天候にも恵まれ、たくさんの方々立ち寄っていただき、無事終了することができました。

ござれ市
 11月23日(祝)
 10時▶14時

会場
 風景



【地区対抗ゲーム結果】

- | | | | |
|-----|-------|-----|-------|
| 優勝 | 三日市二区 | 第5位 | 上原南区 |
| 第2位 | 三日市三区 | 第6位 | 女性部 |
| 第3位 | 掛田 | 第7位 | 三日市一区 |
| 第4位 | 上原一区 | | |



七塚東・中原地域の火災訓練 ～自分たちの地域は自分たちで守ろう！～

11月17日(日)、中原自主防災会は、振興区役員にも視察していただき平成28年度より継続して行っている自主防災訓練を実施しました。

避難訓練では避難指示が出た際を想定し、隣近所へ声を掛け合い、持ち出し品や避難経路を確かめながら避難場所へと向かいました。

火災訓練では、初期消火となるバケツルー・消火器・ジェットシューター放水を行いました。

救護訓練では、実際に担架を使っての搬送訓練も行いました。

「いつ、どんなことが起こるかわからない」災害時、訓練を重ねることにより自分がどう行動すればいいのか確認をしながら、参加者は真剣に訓練に取り組みました。
 (中原自主防災会 防災班長 岡田幹也)



ひだまり広場と 世代間交流 ばあちゃんの味の会の交流会



11月8日(金)、8組の親子が参加し「ばあちゃんの味の会」の皆さんに「昔のおやつ」の芋餅やほとぎ、ドーナツなど6品を教えてくださいました。

調理室ではワイワイと楽しく、参加した若いお母さん達もリラックスした雰囲気です。習うことができたと言っていました。

また、県外出身のお母さんは県北のお菓子「ほとぎ」を知らない方もおられました。今回を機に、ほとぎ作りに挑戦してみますと、はりきっておられました。

栄養士さんからの助言や、託児をして下さった地域の方々に感謝いたします。ありがとうございました。
(庄原子育て支援センター)

◇エコサークル／草木染◇

11月19日(火)、エコサークル活動でエコバックを染めました。始めに各自が、板や麻ひもを使ってエコバックに絞りを入れ、次に染料の「栗の鬼皮」と「インドアカネの根」のいずれかを使って染めました。

「栗」で染めるとグレーに、「アカネ」はサーモンピンクに染まります。何と言っても出来上がった作品は1枚として同じものはなく、とても個性的でそれぞれお気に入りの一品に仕上がりました。

次回の予定は、2月にTシャツを染める予定です。
(女性部)



老人部の研修旅行

11月29日(金)、老人部39名が岡山県の鷲羽山方面へ日帰り、野崎家塩業資料館の見学や児島のジーンズストリート、水産物直売所での買い物など、みんなで昼食を共にして楽しい一日を過ごしました。

老人部は、「概ね60歳以上」の方が対象で小学校のふれあい体験学習などの支援活動や振興区の行事参加、教養学習、グラウンドゴルフなどの有意義で楽しい活動をしています。【皆さんの参加をお待ちしています】
(老人部)



◇地域マネージャー通信◇

「非常持ち出し品」 備えて防災対策！ 「非常食」の特性を知り防災意識の向上!!

12月4日(水)に振興センター2階で防災知識向上研修会を開催しました。

今回の研修テーマは「非常持ち出し品」と「非常食」2つを設定しました。

「非常持ち出し品」については、装備セットバックのサンプルを紹介し、個人・家庭内の防災対策を呼びかけました。参加者からは「今、いつ何があるかわからないので必要だ!」「購入場所や価格は?」などの質問があり真剣に受け止められていました。

防災備蓄食品「非常食」については、普段食することのない防災用非常食の特徴や食べ方、作り方を知り試食体験を通じて防災知識の向上を図る目的で研修を行いました。試食をされた参加者からは、「温められた非常食より常温で調理した非常食が美味しい」との感想があり研修の狙い通り防災用非常食の特徴(常温で食べれる)を実感された充実した研修となりました。



庄原市スター式駅伝出場

12月1日(日)、第68回「庄原市スター式駅伝大会」に、東自治振興区は、今年も庄原市内唯一の振興区で男子一般の部と女子一般の部の2部門で参加しました。

出場選手たちは、日々の辛い練習に耐え、「ONE TEAM」魂で、襷を繋いだ喜びと爽快感でいっぱいでした。

結果、女子一般の部は2年連続出場で2年連続の3位と大健闘でしたが、男子一般の部では5年連続出場を果たしたものの9位と上位入賞とはなりませんでした。

東地域の皆さん、応援ありがとうございました。
～来年は、一緒に走りましょう！～ (体育部)

男子

佐々木 翼 竹元 寛徳 櫻田 三奈 石田 和加
山本 祐介 荒木 大介 友澤 増美 神田 春花
森本 勉 加胡川憲史 森本佳緒里 大段 春美
廣澤 健二 莊川 隆則 岩崎真衣子 望月 知子
(監督) 久保 隆治 (監督) 稲里 美鈴

女子



今年も体組成計測定を実施



今年も老人部主催で、11月22日(金)、振興センター2階において体組成計測定を行い20数名が集まりました。

市役所から保健師さんを招き、体脂肪率・肥満度・内臓の脂肪レベルや筋肉量・基礎代謝レベル・脚の筋肉量を測り、総合的体力年齢がデータ表に表示されると皆さん一喜一憂されていました。保健師さんから個々人のデータについて説明を受け、「自身の健康管理に役立てよう」と話し合っていました。最後に季節の健康管理について講話していただき楽しいひと時を過ごしました。

(老人部)

◇健康寿命向上セミナー◇

「認知症予防教室」

11月14日(木)に庄原市社会福祉協議会主催の「認知症予防教室」が振興センター2階で開催されました。

講師に、医療法人社団 聖仁会 戸谷医院 戸谷修二副院長を迎え、今からできる「認知症予防」と題してお話を聞きました。

認知症の予防としては、原因となる病気(脳梗塞、脳出血、生活習慣病など)にかからないこと。

家に閉じこもらず、困り事が少ない生活を送る。自分が好きなことは続け、自分の能力が発揮できるような生活が予防につながるなど、わかりやすくお話して頂きました。



おくりもの

香典返し

市 町 金岡 進 様(故妻 金岡フサコ 様)
上 原 町 金沢 英子 様(故夫 金沢 成三 様)

見舞返し

七 塚 町 河上 充宏 様
七 塚 町 大田 昌晴 様

ご芳志ありがとうございました。
東自治振興区の活動資金として活用させていただきます。

編集後記

「暑い、暑い」と言いながら過ごした夏から、「寒い、寒い」と口にする今日この頃。1年があっという間に過ぎ、今年も残りわずかとなりました。
今年は、新天皇のご即位・改元と慶事があった中で、全国各地で大きな災害などがあり、ニュースで目にするたびにせつなくなりました。と、同時に穏やかに暮らしている「今」が、とても幸せなことと気づかされました。
来る年が、平穏でよい年であることを願うばかりです。
どうぞ皆さん、体に気を付けて佳い年をお迎えください。

振興区のうごき

1月 6日 総務部会
1月 7日 編集委員会
1月 8日 役員会

■年末年始業務お休み
12月28日から1月5日

東地区の人の動き

(R1.10.31)
【住民基本台帳登録人口】
前年同月比
人 口 3,807 +17
男 1,844 +10
女 1,963 +7
世帯数 1,788 +36