

### 3月の行事予定

#### 振興区主な行事予定

14日(土)	子ども絵手紙教室 9:30
21日(土)	子ども習字教室 10:00

#### 他団体行事予定

6日(金)	長寿会 9:30
13日(金)	JA協力委員会議 9:00
16日(月)	歌おう会 13:30
19日(木)	生花教室 13:00
20日(金)	二十日会 19:00
25日(水)	琴和会 9:00
25日(水)	俳句会 13:30

高もみじの会	第1.3木曜日 10:00
ヨガ教室	第1.3水曜日 14:00
編物教室	第2.4木曜日 10:00
	第1.3金曜日 13:00
尺八同好会	第2.3.4火曜日 19:00
グラウンドゴルフ	第2.4土曜日 9:00
カラオケ同好会	第1.3水曜日 18:00
ふれあい給食	第2.4木曜日 11:00
パソコン同好会	第1.3水曜日 19:00

#### 〈お知らせ〉

新型コロナウイルスの影響で予定しておりました行事等が中止になる場合がございます。他団体行事につきましては各団体へお問い合わせください。

#### 編集後記

先日北自治振興区主催の“紙ヒコーキ大会”にスタッフとして参加しました。紙飛行機博物館の方に折り方を習い、滞空時間を競う大会ですが、スタッフだということを忘れ、一生懸命紙飛行機を折りました。子供に戻って楽しみました。

新型コロナウイルスが心配です。先の見えない不安が続きます。規則正しい生活を心がけていきましょう。

二月の俳句

医院出で日の眩しさよ春立ちぬ  
 閉店を告げる貼り紙風花す  
 五年間の卒業短き青春譜  
 雪降らぬことを不気味と友は言ひ  
 人訪はずわれも訪はれず冬籠る  
 「待ってたよ」母の声聞く春の朝

窓 紀 柊 寿 稔  
 楓 風 子 子 瞬 子

#### 〈ご芳志のお知らせ〉

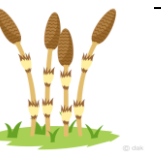
ありがたく厚くお礼申し上げます  
 高地区社会福祉協議会

香典返し 小用町 三浦 義和様  
 (故人 三浦 志郎様)  
 小用町 三宅 達成様  
 (故人 三宅 利和様)  
 川西町 中間 ナミ枝様  
 (故人 中間 悦二様)

見舞返し 小用町 林 訓三様  
 川西町 安廣 一則様



## 高自治振興センターだより



〒729-5811 庄原市高町821-4 TEL72-0935 令和2年3月5日発行



(寺川 三宅大さん宅 3月2日撮影)



上川西集会所撮影

高自治振興センター撮影

～わしらが主役 うちらが主役～

### 「地域で元気を育てる会」開催(^v^)/

2月14日(金)「集まりの場で、お勧めのレクリエーション」をテーマに、県北レクリエーション協会 田中一裕氏を講師に迎え、庄原市社会福祉協議会の主催で開催されました。12名の参加者の皆さんは、歌を歌いながら、両手や体を動かし、楽しくレクリエーションの実践を学び、終始笑顔で笑い声の絶えない状況で聴講されていました。

続いて、庄原市保健医療課山本保健師から、庄原市自殺対策計画「いのち支える庄原プラン(概要版)2019年度～2023年度」について説明がありました。

#### 庄原市の自殺に関する現状について

- ・自殺死亡率(人口10万当たりの概算値が5年間平均で県や国より2倍以上高い)
- ・5年間で自殺者数は78名
- ・性年代別では、男性が女性の2倍、50歳代から70歳代の割合が高い
- ・同居家族のいる人の割合が高い
- ・原因・動機別では、健康問題が最も多い
- ・男性は、「悩みを相談する相手がいない」と答えた割合が高い



## 「ありがとうの会」開催



2月27日（木）高自治振興センターで、自治会長、班長、民生委員・児童委員、ひとり暮らし高齢者等巡回相談員、市包括支援センター・市社会福祉協議会担当者に参集していただき開催しました。

庄原市市民タクシー事業について（①地域一律運賃の見直し ②運行予約方法の変更 ③1年間の試験運行終了後の本運行について）提案し、協議しました。

その結果、試験運行後期（4月1日～9月30日）に向けた変更については、（①地域一律運賃を見直す ②運行予約方法を、直接庄原中央タクシーに利用の前日17時までに電話するように変更する）また、1年間の試験運行が終了後、10月1日から、庄原市市民タクシー事業「本運行」として実施することが了承されました。

### <お願い>

現在運行していない地域や、試験運行期間から利用希望に変更したいと希望がある場合は、班長さんか自治会長さんに「利用希望」を伝えてください。調整や手続き等に少し時間がかかるかもしれませんが、利用できる方向で進めていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



市場・貝六地区

情報共有会議の様子



高取・上組・上川西地区



小用地区



三協・夜灯地区



中川西・下川西地区



## 男性料理教室・女性料理教室実施しました



2月18日（火）に男性料理教室、2月25日（火）に女性料理教室を実施し、男性は簡単ピザ、ポトフ、おにぎりを、女性は出汁のとり方を教わり、取った出汁で炊き込みご飯やけんちん汁などを作りました。男性料理教室には初参加の方もおられ、和気あいあいと楽しく料理を教わりました。



## 健康寿命向上セミナー・避難訓練実施

2月28日の健康寿命向上セミナーでは、前半はシルバーリハビリ体操、後半に栄養改善教室を行いました。栄養改善教室では講師の原 明美先生をお招きし、普段の食事の大切さや、“やみつき無限白菜”や“かぼちゃのミルクそば煮”という簡単に作れて、しっかり栄養が取れるレシピなどを学びました。

健康寿命向上セミナー終了後は、高自治振興センターの1階実習室より火災が発生したという設定で皆様には避難訓練に参加していただきました。

