

8月の行事予定 (8月3日現在)

振興区主な行事予定

5日(水)	大人絵手紙教室 13:30
8日(土)	子ども絵手紙教室 9:30
18日(火)	健康づくり出前講座 10:30
22日(土)	子ども習字教室 10:00

他団体行事予定

6日(木)	高北民児協議会 12:30
7日(金)	長寿会 13:30
17日(月)	歌おう会 13:30
20日(木)	二十日会 19:30
21日(金)	手芸教室 19:30
24日(月)	俳句会 13:30

高もみじの会	第1.4木曜日 10:00
編み物教室	第1金曜日 13:00
尺八同好会	第2.4土曜日 13:30
グラウンドゴルフ	第2.4土曜日 9:00
カラオケ同好会	第2.4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

使用時にはコロナウイルス予防対策をお願いします。

- ※マスクを着用してください
- ※消毒液の使用をしてください
- ※体調不良の時は活動を控えてください
- ※3蜜対策を徹底してください

大人絵手紙教室紹介

素敵な作品が出来上がりました。



編集後記

高地区戦没者慰霊祭の行われた大御堂の横にバナナの木があります。今年はそのバナナの木に花(実)がついていました。花がついている姿はとても珍しいらしく、私もその木に花がついているのを初めて見たのですが、参列した皆さんも初めて見られたようでした。



七月の俳句

泰山木わずか退き仰ぐ花
 みな出かけ梅雨の日曜留守居かな
 白日や瑠璃の器の夏スー
 万緑の山裾湖に浸したる
 せせらぎと競いて河鹿影見えず

楓 窓 紀 寿 稔
 風 子 子 子

〈ご奉志のお知らせ〉

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 高町 村上 登様
 (故人 村上 美弓子様)
 高町 三村 岳志様
 (故人 三村 ミヨノ様)
 高町 山本 喜信様
 (故人 山本 ノブエ様)
 川西町 和田 暁彦様
 (故人 和田 嘉子様)
 見舞い返し 高町 藤谷 憲三様



高自治振興センターだより

〒729-5811 庄原市高町821-4 Tel.72-0935 令和2年8月5日発行

高地区戦没者慰霊祭実施

今年度の高地区戦没者慰霊祭が8月2日(日)馬場地区の大御堂にて行われました。戦後75周年となる今年度は新型コロナウイルスが猛威を振るい、この慰霊祭もご来賓の案内を大幅に縮小するなどの対応をせざるを得ない状況となりました。少数の参列者となりましたが、戦没者の方々のご冥福をお祈りしました。

そして今年より高遺族会長が新山政男さんから山本喜信さんへ交代されました。遺族の高齢化が進み、戦争を知らない世代が大半となっておりましたが、子の世代、孫の世代へと引き継いでいただきたいという、新山前会長の高地区戦没者慰霊祭最後の挨拶が心に残りました。



絵本を贈呈

上組下の横路元樹さんのお宅に赤ちゃんが誕生されましたので、絵本を贈呈しました。すくすくと元気に育ってくださいね。

よこじ ひろと
横路 大翔くん (2年5月10日生まれ)



引き続き高自治振興センターでは、高地区でご誕生されました赤ちゃんへ絵本をプレゼントいたします。ご誕生されましたら高自治振興センター(☎ 72-0935)までご連絡をお待ちしております。

【古里の花(狐の剃刀)】

ヒガンバナより少し早く咲く赤黄色の花

狐(きつね)の剃刀(かみそり)の意で、狐と名がつく草花は、本来のものに比べて見劣りがするという意味をもち、若い葉の形が日本剃刀に似ているから名づけられたという。また、赤黄色の花をキツネの毛色に見立てたとか、葉が出るころから花が消えて(化けて)なくなることからキツネと名づけられたとか、寂しい気味の悪い場所に生えるので、キツネと名付けたなどという説もある。(山脇和之著“古里の花に会う”より)



地域マネージャーだより

令和2年7月21日(火)「地域で元気を育てる会」開催報告

高自治振興センター会議室

参加者：地域の集いの場の世話人さんなど20名

内容 1 「集まりの場での、新型コロナウイルス感染症対策～保存版～」

講師 庄原市高齢者福祉課地域包括支援センター係職員

①感染症対策の基本的な考え方

感染成立の3要因～病原体(感染源) 感染経路 宿主(新たに感染する人のこと)

感染対策の原則：3要因をひとつでも取り除く(3つ揃わなければ感染は起きない)

病原体を *持ち込まない *持ち出さない *拡げない

②集まりの場でできる感染症対策～自分が感染しているかもしれないというつもりで!

感染経路の対策～飛沫感染対策：何のためにマスク?⇒飛沫を出さない、受けない!

会話の際のマスクは必須 咳エチケット

接触感染対策：手洗い・アルコール消毒、会場や物品の消毒剤による

拭き掃除

空気感染対策：十分な換気、密閉しない

扇風機は、風下の方が飛沫を受けやすくなる

感染源の対策～その場にウイルスを持ち込まないための対策

健康状態の確認：参加者各自が自分の体調チェック、異常があれば休む

宿主の対策～感染しないためにウイルスや細菌に抵抗する力(免疫力)は、生活習慣に

影響を受ける。生活習慣を良くすると免疫力が高まる。

一人ひとりが、感染症対策の知識と意識を高めることが大事

***「みんなのこと」として「みんなで」取り組むことが大切!!**

内容 2 「サロンやデイホームでおすすめのレクリエーション」

講師 県北レクリエーション協会 顧問 田中一裕さん

「チャレンジランキング」と題し、先ずは『本日の運試し』。講師から参加者に一人10枚の玩具銀行の壱万円札が配布され、一分間参加者同士でジャンケンを行い、勝って得る壱万円札の総数、連続勝ち・連続負けの回数を記録。

次に、『紙ちぎりのぼし』を行い、りんごの皮むぎの要領で長さを計測。

続いて、道具(講師持参)を使って行う『5つのブース巡り』。参加者が、蜜を避けながら①空き缶積み②豆つかみ皿移し③割り箸ダーツ④サイコロ「1」出し⑤洗面器お手玉投げの5カ所のブースを回って、各自が結果を記録。

最後に、それぞれの種目で一番の結果を出した方を、講師手作りの菓子のメダルで表彰。

参加者全員が楽しく実施でき、**サロンで活用できる内容でした。**



敬老会の式典・祝宴は中止 記念品等のお届け方式へ変更

本年度の敬老会は、9月21日の敬老の日由高小体育館にて開催する予定でしたが、新型コロナウイルス感染防止の観点から、一堂に会しての式典・祝宴は開催せず対象者全員に記念品等をお届けする方式で実施するよう、7月14日開催の社協理事会で決定されました。

楽しみにされておられた方も多かったことと拝察するなか、自宅での祝賀をお願いすることとなり誠に恐縮ではございますが、諸事情ご賢察いただき何卒ご理解ご容赦の程よろしくお願いたします。

例年、敬老会にご来賓として案内させていただいていた方々には、ご予約いただいていたことと存じますが、この紙面にて、ご案内できないことのお知らせとお詫びとさせていただきます。

また、本年の敬老会で会場にてお手伝いをいただく予定だった各地区の役員の皆様には、当日の任務に代わり、敬老の日までの一定期間で記念品等をお届けいただくようお願いしたいと存じます。詳細につきましては、9月中旬までに説明会の開催を含め改めて連絡させていただく予定ですのでよろしくお願いいたします。

なお、100歳以上・金婚・喜寿等の表彰につきましては、例年通りの顕彰とさせていただきますので、これらのうち金婚と3世代同居につきましては、次のとおりお申し出ください。

- ・金婚対象者：昭和45年中に結婚されたご夫婦と昭和44年12月31日以前に婚姻届けを出され、まだお祝いを受けておられないご夫婦
- ・三世代同居対象者：3世代夫婦が同居されている場合でこれまで表彰を受けておられない方
- ・申し出先：高自治振興センター(☎ 72-0935)
- ・申し出期限：令和2年8月31日(月)

健康づくり出前講座開催のご案内



下記の日程にて健康づくり出前講座を開催します。ぜひご参加お待ちしております。

日時：8月18日(火) 10時30分から
場所：高自治振興センター 2階会議室
定員：15名程度

講師：住田 典子さん(一般社団法人広島県環境保健協会)

申込み先：8月17日(月)までに高自治振興センター(☎ 72-0935)までご連絡ください。

講座内容

ストレッチボール(テニスボール程度の大きさ)を使って姿勢改善ストレッチや、肩こり、腰痛、膝痛、O脚、冷え、不眠などをスッキリさせる症状に合わせたストレッチ(簡単エクササイズ)を行います。



このようなボールです

期待できる効果：扁平足、O脚、膝痛、肩こり、足の疲れなど

コロナ感染予防に十分気を付けて実施します。マスクの着用をお願いいたします。