



高自治振興センターだより



令和2年12月4日発行 〒729-5811 庄原市高町821-4 TEL72-0935

第13回狼煙上げ交流会開催

“狼煙で繋ぐ 地域を繋ぐ”を合言葉に、市内の自治振興区が連携して実施する狼煙リレーが11月23日(祝)に行われ、高自治振興区は北地区の勝光山からの狼煙を受け、11時33分に振興センター横・前要害山・後要害山で一斉に狼煙を上げ、庄原地区の美湯ハイツへ繋がりました。

また、狼煙上げに先立ち、前要害山・後要害山の山頂では、登山した高小学校の児童を中心に染井吉野の苗木約20本を植樹しました。

コロナ禍で恒例のソバ食事会は実施できませんでしたが、遊悠会提供のさつま芋をセンター横の狼煙の火で焼いていただき、参加者全員、暖かい焼芋を手にとりました。



第1回「健康寿命向上セミナー」開催

令和2年11月13日(金) 庄原市社会福祉協議会主催のセミナー「運動機能向上教室」が、参加者25名で、楽しい雰囲気の中で開催されました。

今回は、介護予防は、元気なうちから楽しく取り組むことが大切なため、テーマを「元気で過ごすためのコツ」として、①市役所の保健師埤恵子さんから「フレイルを予防して健康長寿！」について話があり、参加者が「フレイルチェック票」で心身の機能に衰えがないかチェックしました。

続いて②パーソナルトレーナー矢吹祐次さんから、テニスボールを使った体操を教えてくださいました。体を鍛える際は、最初に体が良く動くようにしておくこと、次に筋肉をほぐし、骨や関節の動きをよくすることで体を痛めにくく鍛えることができるという事でした。



十一月の俳句

心して庭師の残す返り花

稔子

空風からつかぜや背より呼ばるる「おばさん」と

寿瞬子

山間の古民家カフエ柚子サラダ

紀子

平安の詩人うたびと来たれ紅葉句会

窓風

秋風に芥舞たち手箕躍る

楓

地域マネージャーだより

「高地域生活実態アンケート（65歳以上の方）調査」実施します！

11月13日（金）「ありがとうの会」を開催し、「高地区生活実態アンケート」調査（65歳以上の方）実施にあたり、以下の点についてお願いし、ご協力をいただくことになりました。

① アンケート調査対象者名簿の確認

「高地区支えあい見守りネットワーク事業」加入台帳から、昭和29年12月31日以前にお生まれの方を抽出した名簿を提示し、在宅かどうかの確認をしていただきました。

② アンケートの配布のお願い

その対象名簿と世帯毎に仕分けした大封筒（人数分の調査票・返信用封筒を同封）との突合や中身の確認をいただいたうえで持ち帰って11月30日までに配布いただくよう自治会長・班長さんをお願いしました。なお、配布が難しく、調査が困難なことが判明した場合は、振興センターに調査票等を返却いただくことも併せてお願いしております。

アンケート調査のお願い

調査票が届いた皆様にはご面倒をおかけしますが、ぜひ回答いただき、調査票は返信用封筒に入れ投函されるか、自治会長・班長さんへお渡しください。回答期限は来年1月15日（金）です。

なお、ご自身で記入が難しい場合等は、ご家族等の代筆でも結構ですので、できるだけ多くの皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

12月の行事予定（12月2日現在）

振興区主な行事予定

1日（火）	大人絵手紙教室 13:30
3日（木）	ハンドクリーム教室 13:30
7日（月）	花を贈る活動 9:00(高小集合)
12日（土）	子ども絵手紙教室 9:30
19日（土）	子ども習字教室 10:00
23日（水）	大掃除・避難訓練 9:00

他団体行事予定

4日（金）	長寿会 9:30
4日（金）	カラオケ同好会 13:30
5日（土）	琴和会 9:00
5日（土）	風無の会 11:00
11日（金）	高北民児協議会 13:30
14日（月）	高俳句会 13:30
17日（木）	年末慰問 14:30
23日（水）	カラオケ同好会 17:30
24日（木）	生花教室 13:00
高もみじの会	第2.4木曜日 10:00
編み物教室	第1.3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
ふれあい給食	第2木曜日 11:00
パソコン同好会	第1.3水曜日 19:00

植松よりそいサロン



環境整備作業実施（11月23日撮影）

お知らせ

※12月22日（火）はワックスがけのため、センターのご利用はできません。

※本年度の新年互例会は新型コロナウイルス感染防止のため中止となりました。

編集後記

2020年もあと少しとなりました。去年の今頃は今年一年がこの様な一年になるとは想像もしていませんでした。来年は明るいニュースが溢れる一年になることを願っております。今年も一年ありがとうございました。