



高自治振興センターだより



令和3年4月5日発行 〒729-5811 庄原市高町821-4 TEL 72-0935



3月31日 戸増世次さんのお庭を撮影させていただきました。
桜も満開でしたが、すいせんやクリスマスローズもきれいに咲いていました。



しいたけ植菌活動・桜苗植樹活動

3月15日(月)午後2時から、恒例となっています小学生ときのこの会・自治振興区合同による“しいたけ植菌活動”と、併せて“桜苗植樹活動”が行われました。

“高歴史街道”の茶臼広場にて、5・6年生14名が2名でペアを組んで、きのこの会の皆さんなどに教わりながら1000駒の種駒を上手に植え付けました。

終了後は、一昨年冬に4種類の桜約100本を植樹した周辺に、20本のソメイヨシノの苗木を植樹しました。数年後のしいたけの収穫と桜の開花が楽しみです。



4月の行事予定 (4月1日現在)

振興区主な行事予定

10日(土)	子ども絵手紙教室 9:30
14日(水)	大人絵手紙教室 13:30
17日(土)	子ども習字教室 10:00

他団体行事予定

3日(土)	琴和会 9:00
9日(金)	長寿会 9:30
15日(木)	生花教室 13:00
19日(月)	歌おう会 13:30
24日(土)	手芸教室 13:30
27日(火)	俳句会 13:30

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
カラオケ同好会	第4水曜日 17:30
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
- ※消毒液を使用してください
- ※体調不良の時は活動を控えてください

<お知らせ>

・高自治振興区総会を例年の日程に倣い4月30日頃に、役員会をその1週間前頃を目標に開催を目指していますが、コロナ禍で流動的です。決まり次第、役員・代議員の皆様にはお知らせしますので、日程につきましてご配慮頂けましたら幸いです。

・4月10日、11日は庄原市長選挙・市議会議員一般選挙、4月24日、25日は参議院議員再選挙の投票所の関係で一部施設の利用ができません。

・2階会議室の天井板の一部が雨漏りで崩壊していますので、会議室はしばらく使用できません。

ご不便をおかけしますが、よろしくお祈りします。

※次回5月のたよりは、5月6日発行をお休みし、5月20日発行とさせていただきます。ご承知おきください。

三月の俳句

夫の朱寿祝ふかに群れ福寿草
ひとときを少女に戻り雛飾る
春と言う眩しき一字習作展
三月尽転勤告ぐる担当医
色褪せた天神様とひなまつり

楓 窓 紀 寿 稔
風 子 子 瞬 子

<ご芳志のお知らせ>

見舞返し 高町 伊藤 芳機 様
高町 伊藤 ヤエミ 様
小用町 栗原 三千枝 様

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



編集後記

先日のボランティア交流会に出席して、私もフレイルチェックと体内測定をしてもらいました。内臓脂肪や筋肉量などの測定をもらい、診断結果は「運動不足型」。運動しようといつも思っていますが、なかなか実行に移せずに何年も経ちました。同じ思いの方がいらっしゃいましたら、今年こそ無理のない程度と一緒に頑張りましょう。長くなりましたが、新年度もよろしくお祈りします。

3月10日「健康寿命向上セミナー」、「避難訓練」を開催

今回は、「人生百年時代 認知症の準備教室」をテーマに、医療法人社団聖仁会本部の坂村次長様、愛生苑の年盛歯科衛生士様に講演していただき、33名の方が受講されました。参加者の皆さんにはセミナー受講後、高自治振興センターの避難訓練にも参加していただきました。



講演内容は以下のとおりです。

- ・認知症の一番の原因は「長生き」
- ・認知症は物忘れだけではない～認知機能の持続的な低下である
- ・認知症予防の考え方～「認知症への心構え」をしておきましょう
- ・物忘れ、何もする気がしない等あれば・早めに相談を。認知症ではないことも…
- ・アルツハイマー型認知症の経過
- ・脳の寿命をのばす対策

対策1：①生活習慣病の治療 ②良質な睡眠をとる

対策2：①運動習慣をもつ ②低栄養にならない

対策3：ストレスのあることを続けない

対策4：過度の飲酒を控える

対策5：①交流の機会を多く持つ～前頭葉（脳の司令塔）が鍛えられる

②歯の治療をしておく～歯周病菌がアルツハイマーの原因を作るのを加速

歯周病菌は歯と歯ぐきの際に良く溜まる。歯ブラシ舌ブラシ、ポイントブラシ等利用して、夕食後や寝る前に丁寧に磨くとよい。

残歯が少ないとアルツハイマー型認知症のリスク大。食事が十分摂れなくなると、認知症が進む。

- ・すぐに始めてほしいこと～整理整頓、大切な事を伝えておこう、安全対策をしよう

★人生百年時代。認知症になっても人生は終わりません。いずれ縁がある「認知症」。認知症になっても暮らしていけるように備えておきましょう。

地域マネージャーだより

3月18日「ありがとうの会」を開催

昨年12月1日から1月15日の間、高自治振興区内在住の65歳以上の区民の皆様にご協力頂き実施いたしました「地域生活実態調査」について、アンケート調査結果概要を作成し、状況を説明させていただき、了解をいただくことができました。調査にご協力頂いた区民の皆様へ、心から感謝申し上げます。

今後、アンケート結果を基に、高に住んで良かったと思える町づくりを、区民の皆様のお知恵をいただきながら、更に進められるよう取り組んでいきたいと思っております。なお、行政回覧と併せて、アンケート調査結果概要を回覧していただくこととなりましたので、ご覧ください。

ボランティア交流会

3月23日（火）、高ふれあい給食ボランティア、高地区民生委員児童委員・高地区ひとり暮らし高齢者等巡回相談員・高地区社会福祉協議会理事等でボランティア交流会を実施しました。

例年研修後、昼食を取りながら交流を深めておりましたが、昨年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止、今年は研修のみの実施となりました。庄原市役所保健医療課石原直美管理栄養士をお迎えして、「高齢期の食生活と栄養」をテーマに普段の食生活や、健康状態を確認しました。受講内容の一部を紹介しますので参考にしてください。

フレイルとは、介護状態の一步手前のことを言います。

簡単にできるフレイルチェック①

フレイルの診断基準

- ①体重減少
- ②疲れやすくなった
- ③筋力(握力)の低下
- ④歩行速度の低下
- ⑤身体活動量の低下

フレイルでも、今の生活習慣を見直し、改善をすれば、十分に自立した状態を維持できます！

3つ以上の項目が当てはまる…フレイル
1～2つの項目が当てはまる…プレ・フレイル

簡単にできるフレイルチェック② ～指輪っかテスト～



サルコペニアとは、加齢にもなって筋肉量と筋力が低下すること

フレイル予防の食事

一日の塩分摂取量の目標量は

男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満です。

③調味料に含まれている塩分量を知ろう。

大さじ1杯で…		
ケチャップ 0.5g	ポン酢 1.5g	薄口しょうゆ 2.9g
マヨネーズ 0.3g	濃縮しょうゆ 1.4g	濃口しょうゆ 2.6g
薄	米みぞ 1.1g	オイスターソース 2.5g
	お好み焼きソース 1.0g	赤みぞ 2.3g
		茶みぞ 1.9g
		濃

※塩分摂取量
男性：7.5g未満
女性：6.5g未満



6年生お別れ会

3月26日（金）高放課後子ども教室を利用して6年生とお別れ会を実施しました。クリスマス会で子どもたちに好評だった「ボッチャ」を行い、おやつを一緒に食べ、楽しい時間を過ごしました。最後の6年生の挨拶では、自分の言葉で感謝を伝える姿に成長を感じました。中学生になっても頑張ってください。

