

納涼盆踊り大会のご案内

【本村会場】

日時 令和元年8月14日(水) 19時～

場所 本村自治振興センター グラウンド(雨天の場合 体育館)

本村盆踊り練習日
8月9日(金)
19時～
振興センター(二階)

【上谷会場】

日時 令和元年8月14日(水) 19時～

場所 上谷コミュニティーセンター いきいき館 体育館

ご近所お誘い合わせの上ご来場下さい。
詳細は、それぞれチラシにてご案内いたします。



お助けネット ❖地域マネージャー❖

利用状況(6月15日～7月14日)

- * 雨樋修理 1件
- * 草刈り 3件
- * 剪定 1件

住宅用火災報知器の点検について

住宅用火災報知器の設置義務化により、設置して頂いている、火災報知器の耐用年数は10年となっています。10年を過ぎましたが、ちゃんと作動しているでしょうか?・・・点検してみてください。

10年を過ぎると、そろそろ交換時期だと思えます。

正常に作動していない火災報知器は、お取替えの時期です。各自ホームセンターや電気店でお買い求め下さい。



おくりもの

本村自治振興区へ
本村地区社会福祉協議会へ

- ◆ 見舞返し
片山 光久様(祇園谷)
福満 辰江様(下表)

金一封を賜りました
ありがとうございました

発行 令和元年7月19日
庄原市本村町1234-1
TEL/FAX 78-2743
編集 本村自治振興区



編集後記
今年の七夕は何をお願いされましたか?・・・
23日は大暑。その頃になると梅雨明けまじかでしょうか? 日本各地で集中豪雨の被害も多々ありましたが、この辺はあまり雨が降らなくて水不足の所もあるようです。所によっては、日照不足で野菜が高騰しているそうです。
段々猛暑になります。熱中症に気を付けましょう。

本村自治振興センターだより
令和元年 7月号
元気な楽しんで
あんしん

- 主な記事
- ・本村自治振興センター環境整備
 - ・共栄会 粉砕機講習会
 - ・上谷自治会 G・G大会
 - ・本村・上谷デイホーム
 - ・男性料理教室
 - ・健康寿命向上セミナー
 - ・盆踊り大会のご案内他
- 7月

本村自治振興センター 環境整備

❖環境福祉部❖

6月23日(日)午前8時30分から、区長・各自治会長・各班長・その他役員・ボランティアさんのご協力のもと、自治振興センターのグラウンド・周辺の草取り・草刈・樹木の剪定など行い、とてもすっきりきれいになりました。早朝からご協力いただき、来られるとすぐ作業に取り掛かって下さいました。暑い中ご協力いただきありがとうございました。



フェンスの周りも、とてもきれいになりました。



松やトガノキも、きれいに剪定していただきました。



区長の挨拶が終わりになりました
(開始の挨拶もなく、作業に取組まれました)



(剪定された木や草で、山になりました)

粉砕機実演講習会

❖(地)共栄会❖

(地)共栄会が環境整備の後、粉砕機の使い方の実演講習会を行いました。

粉砕機の貸し出しを行っています。(1日5,000円) 軽トラで運べます。

利用されたい方は、共栄会まで
電話 78-2743(自治振興センター内)



令和1年度第1回上谷グラウンド・ゴルフ大会

◆上谷自治会◆

6月22日(土)9時から、暑いぐらいの晴天の中27名が参加して、グラウンド・ゴルフ大会を行いました。

97歳の藤川章さんが見事2位に入賞され、すごいパワーに感激しました。和気あいあいとした上谷地域の行事となり、令和になって最初の大会を無事終了しました。

《成績》【18歳以上の部】 【18歳未満の部】(敬称略)

優勝	世良 博通	堀田 清流
準優勝	藤川 章	堀田 月海
第3位	藤井 幸恵	堀田 翠雨
ホールインワン	世良博通・中村ケイコ・堀田清流・堀田月海	



(各賞を手に！おめでとうございます)

本村デイホーム ☆星に願いを！☆

7月8日(月)七夕飾りを作りました。皆で、短冊に願いを書き、飾りを作りました。



素敵な七夕飾りができました



上谷デイホームは花盛り

上谷デイホームでは、身近に咲いた花を持ち寄って、フラワーアレンジに挑戦。でき上がった作品に負けない笑顔の花が咲きました



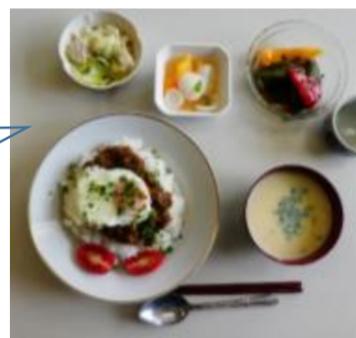
第1回男性料理教室

◆環境福祉部◆

7月12日(金)今年度1回目の男性料理教室を行いました。夏野菜たっぷりのメニューが、手際よく美味しくできました。

メニュー

- *野菜たっぷりドライカレー
- *お酢で元気チャージ☆夏野菜のマリネ
- *やみつき無限白菜(先月栄養改善教室で教わりました)
- *じゃがいものスープ
- *フルーツ白玉☆

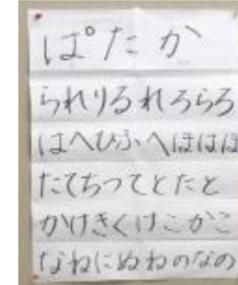


健康寿命向上セミナー

◆庄原市社会福祉協議会◆

第1回『栄養改善』教室

6月20日(木)午後1時30分から、参加者は少し少なかったのですが、市社協の佐々木さんの進行で、本日のスケジュール。続いてシルバーリハビリ体操指導員の方によるシルバーリハビリ体操。席を前に移動し、管理栄養士の原明美さんに栄養についての講話と簡単にできる料理を教えてくださいました。



食事の前に、『ばたか』の発声をする、誤嚥しにくくなるそうです。



- *やみつき無限白菜
白菜を4cm角に切り、ビニール袋に白菜、ツナ缶、ゴマ油、丸鶏ガラスープの素を入れ、振り振りして和える
- *ミルクつけつゆ
牛乳100mlに対し、めんつゆ(2倍濃縮)大さじ1の割合で、ソーメンつゆをつくりソーメンをつけて頂く

第2回『運動機能向上+口腔機能向上』教室

7月9日(火)午後1時30分から、健康寿命向上セミナーの2回目、『運動機能向上+口腔機能向上』教室が行われました。最初は、講師の大背戸まりこさんにより、指・手・足から順番に全身の運動を教わりました。途中休憩をはさみ、保健医療課の保健師寺平陽子さんに、口腔機能向上について講話をしていただきました。加齢とともに、咀嚼(噛む)する力は低下し、摂食・誤嚥障害が多くみられ、全身の健康維持と生活の質の向上の為、口腔機能向上は大事なことです。



(大背戸まりこ講師による運動)



(口腔機能向上について講話)



本村地区グラウンド・ゴルフ大会

◆本村地区体育協会◆

7月14日(日)第25回本村地区グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。和気あいあい、楽しく親睦をはかる事ができました。

【成績】 《男性の部》 《女性の部》
 優勝 森永 重孝 藤原 玉江
 準優勝 横畑 鐵幸 高尾多鶴子
 第三位 桜井 伸洋 朝倉さなえ
 B・B 芳山 秀樹 森上 裕子
 ホールインワン 桜井伸洋・横畑鐵幸・藤原正伸



(G・Gルール説明)