

帝釈自治振興区

しんこうセンターたより



第 219 号

(令和元年 7 月 19 日)

発行：帝釈自治振興区

電話：6-0055 (FAX 兼)

E-mail : taishaku@vesta.ocn.ne.jp

これからの主な行事予定・施設利用等

- 7月21日(日) 参議院議員通常選挙投票日
23日(火) 第3回おふくろの味料理教室 午前9時30分～
31日(水) 帝釈文化研究会研修旅行(大塚国際美術館：徳島県鳴門市)
- 8月 1日(木) 第2回武士の台所
3日(土) 帝釈会総会
5日(月) 行政文書
7日(水) ペっぴん会
8日(木) もみじグループ
18日(日) 旧帝釈小学校周辺環境整備作業 午前8時～
20日(火) 行政文書
25日(日) 帝釈地域グラウンドゴルフ大会
27日(火) 第4回おふくろの味料理教室 午前9時30分～



その他の教室

グラウンドゴルフ教室 午前9時～(8/3 8/8 8/17 8/31)

(グラウンドの状態では変更になる場合があります。)

箏曲教室(7/26)

ご厚志のお礼

見舞い返しとして

帝釈自治振興区竹渡支部へ

上 迫 幸 春 様より

ありがとうございました。

帝釈自治振興区「高齢者部グラウンドゴルフ大会」を開催しました

7月10日(水) 帝釈地区内の41名が参加し、高齢者部グラウンドゴルフ大会を開催しました。梅雨時期の天候でしたが、コスモドーム内でのプレーでしたので、天気を気にすることなくグラウンドゴルフを楽しみ、親睦を深めることができました。

これからも健康づくりの一つとして、グラウンドゴルフを楽しんでください。

入賞されたみなさん、おめでとうございます。

男性の部

優勝 瀬戸昭静さん
第2位 八谷輝行さん
第3位 木山孝明さん



女性の部

優勝 小塩麗子さん
第2位 国原幾子さん
第3位 井上ミヨコさん



地域マネージャーだより



7月14日（日）に、宇山西集会所で、第2回目の「健康寿命向上セミナー」が開催されました。今回は『栄養改善教室』でした。

第1部は【シルバーリハビリ体操】でした。参加者に尋ねたところ、シルバーリハビリ体操をしたことがある人は1割程度でした。指導士は久保田昭美さんと八谷こずえさんです。宇山西集会所は、狭くシルバーリハビリ体操ができるスペースがあるか、心配していましたが、狭い所でもできる体操を選んでいただいたようで、シルバーリハビリ体操の効果を実感できるプログラムでした。家でも毎日、少しでも続けて運動するよう指導されました。

第2部は、管理栄養士の原明美さんによる【栄養改善】の講話でした。

はじめに、オーラルフレイル（口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含んだ身体の衰えの一つ）について、説明され、オーラルフレイルのチェック表（口腔機能のチェック）により、参加者ひとり一人に自己診断を促されました。その結果、オーラルフレイルの危険性が低い人は少なく、口腔ケアの大切さを再認識するきっかけとなりました。また、10食品群チェックリストの紹介があり、一日3食10品目をバランスのとれた食事を心がけるように話されました。

次に、夏にふさわしく、栄養の偏りを補う食メニューとして、やみつき無限はくさい（今回はキャベツ）とミルクつけつゆ（牛乳とめんつゆのミックス）をそうめんにかけて食べるメニューの紹介があり、参加者で試食をしました。簡単なのに減塩と栄養を考えてあり、意外と美味しいねと言いながら試食しました。

第3部では、社会福祉協議会から、【健康寿命を延ばすポイント】の話がありました。

- ① 一日1回以上は外出するよう心がけよう。
- ② 週一回以上は同居家族以外の人と交流をしよう。
- ③ 月一回以上は楽しさ・やりがい・生きがいのある活動に参加しよう。

無理しない程度に、頑張りすぎないように、ちょっとだけ刺激のある生活を心がけることが大切だと話されました。

次の健康寿命向上セミナーは、9月13日（金）に、山中福田集会所にて、「認知症予防教室」があります。多くのみなさまの参加をお待ちしています。

【やみつき無限はくさい】

《材料》

白菜	200g
（キャベツ・きゅうりなどでもよい）	
ツナ缶	1缶（70g）
ごま油	小さじ2
丸鶏がらスープ	小さじ1

作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② ビニール袋に、①、ツナ缶、ごま油、丸鶏がらスープを入れて和える。

【ミルクつけつゆ】

《材料》

牛乳	100ml に対し
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ1

※茹でたそうめんにかけて食べる。つゆも飲んでください。



庄原市議会報告会（帝釈会場）では・・・

7月11日（木）『庄原市議会報告会』が開催されました

帝釈会場の担当者は赤木忠徳議員、近藤久子議員、桂藤和夫議員でした。議会の仕組みと役割の報告と各委員会の報告があり、それぞれの委員会で、綿密に協議されていることが理解できました。

そして、意見交換会では、地元市民から多くの質問や提案が出され、有意義な議会報告会になったように思います。しかし、行政の執行者ではないので、直ぐに見直しできるものではないのですが、市民の声を代弁してくださる立場として、耳を傾けて聞いてくださいました。

帝釈から出た主な意見、要望は

- ・人口減少対策はどのように考えておられるのですか？
- ・小中学校の適正再配置についてどのようになっているのですか？
- ・外国人の労働者は、製造業等で多く採用されているが、介護での雇用はできないのか。
- ・土曜日の路線バスがなくなって、大変不便を感じている。何とかしてほしい。
- ・路線バスの延長を望むところがある。
- ・帝釈第1・2駐車場のトイレが、冬季は閉鎖されるので、観光客や通りかかりの人が大変困っている。冬季も使用できるようにしてほしい。
- ・小規模農家への恩恵が無い。大規模農家ばかり重視されてきている。（補助金等）
- ・農業・林業施策予算を増やしてほしい。
- ・地籍調査・境界明確化事業を迅速に進めてほしい。
- ・市道の拡張工事をスピードアップしてほしい。
- ・帝釈自治振興センターへの進入路が危険である。良い手だてをお願いします。
- ・携帯電話が使えない地区がまだまだある。移動診療車で受診に支障がある。なんとかしてほしい。
- ・県道東城庄原線で用地買収は終わっているのに工事がストップしている。早急にとりかかってほしい。

などの意見が出されました。



東城地域移動販売車運行事業が本格稼働

この事業は東城地域において移動販売車を運行し、高齢者等に買い物の機会及びデイホームやサロン等の近隣者との交流の場を提供することにより、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる環境の充実を図ることなどを目的にはじめられた事業です。

帝釈地域の8月の移動販売計画をしていただきました。利用されている方の声には、「毎回の買い物が楽しみ」「欲しい品物がないのが残念」との声もあるようですが、上手にお買い物を楽しんでいただきたいと思います。大勢の皆さんのご利用をお願いします。



8月の移動販売車運行予定

日にち	時間	場所
8月1日(木)	10:00	始終集会所
8月1日(木)	12:30	福田集会所
8月1日(木)	13:30	未渡集会所
8月6日(火)	10:00	宇山西集会所
8月6日(火)	13:00	帝釈自治振興センター
8月8日(木)	10:00	宇山集会所
8月18日(日)	12:30	始終上集会所
8月18日(日)	13:30	後側久保田宅前
8月18日(日)	14:00	宇山集会所
8月20日(火)	10:00	始終集会所
8月20日(火)	13:00	帝釈自治振興センター
8月20日(火)	13:30	竹渡集会所
8月21日(水)	13:30	福田集会所
8月22日(木)	12:30	宇山西集会所
8月22日(木)	13:30	未渡集会所
8月27日(火)	13:00	帝釈自治振興センター
8月28日(水)	13:00	帝釈自治振興センター
8月28日(水)	13:30	竹渡集会所

予定時間が前後になることがあります。ご了承ください。