

# しんさか

発行 令和2年12月21日

編集 新坂自治振興区

TEL/FAX 08477-2-2252

HP <http://shinsaka.server-shared.com>

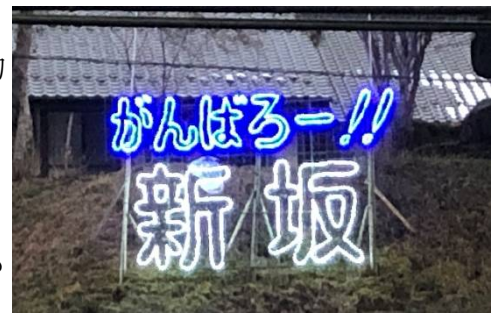
E-Mail [shinsaka@vesta.ocn.ne.jp](mailto:shinsaka@vesta.ocn.ne.jp)

令和2年11月末現在の  
新坂 世帯数 105戸 人口 204人 男性 99人 女性 105人

## 消防訓練・センター一年末大掃除・イルミネーション設置事業をしました



12月20日（日）に消防訓練、センター一年末大掃除・イルミネーション設置事業を行いました。寒い中ご協力いただき誠にありがとうございました。おかげさまでセンターはぴかぴかになり、気持ちよく新年が迎えられます。イルミネーション設置事業は初めて行う事業です。今年は新型コロナウイルスが流行し、振興区でも多くの行事を中止せざるを得ませんでした。そこで、新型コロナウイルスに負けないよう元気を出してみんなで今を乗り切ろう！と取り組むことにしました。「がんばろー！！新坂」の文字のイルミネーションで、青と白に光ります。みなさんぜひ見に来てください！



○場所：振興センターのグラウンド下の斜面（石碑の下あたり）

○点灯期間：12月20日（日）～1月10日（日）午後5時～午後10時

※1月17日（日）のとんど終了後にイルミネーションの撤去を行いますので役員の方はご協力をお願いします。

### \* \* 1月の行事予定 \* \*

1月7日（木）パソコン教室 午後1時30分～

1月17日（日）第8回とんど祭り 午前9時30分～（飲食はありません）

1月21日（木）パソコン教室 午後1時30分～

1月24日（月）南支部サロン「サロンさくら」人権DVD鑑賞会 午後1時30分～

### 変更のお知らせ

1月の新免支部サロン「折り折に語ろう会」は1月16日（土）に開催します。

### お詫び

本誌12月4日号の発行日が令和元年と記載しておりました。お詫び申し上げます。

## 健康寿命向上セミナー「認知症予防教室」を開催しました

12月7日（月）、新坂老人会「年忘れ会」の研修において開催しました。

まずは医療法人社団聖仁会の認知症介護アドバイザーの方による「認知症準備教室」でした。あなたが認知症になっても、隣の人が認知症になっても暮らしていけるようみんなと備えておきましょうというとても良いお話でした。認知症の最大の原因は年をとることであり、確実な予防法はないが、健康に気を付けながら活発な生活を送ることが「発症を遅らせる」ことや「進行を緩やかにする」ことにつながるそうです。

どんな暮らし方をしたらよいのか？

規則的な生活を心がける

ストレスをためない

楽しいこと 新しいことに挑戦する

適切な水分摂取（1日1500ml）

バランスのとれた栄養摂取（1日1500カロリー）

毎日身体を動かす

断捨離して物の置き場所を決める

集まりの場に出かける習慣を持つ

生活環境を安全にしておく（電磁調理器・冷暖房・段差）



続いて、歯みがきについて歯科衛生士さんからお話をききました。歯周病菌がアルツハイマーの原因物質をつくるのを加速させる、残歯が少ないとアルツハイマー型認知症のリスクが高くなる、食事が十分摂れなくなると認知症が進む ということから歯磨きはとても大切だと教わりました。「歯を大切にしよう、歯磨きを丁寧にしようと思った。」と参加されたみなさんは自分の歯について考える良い機会になったようでした。

みがき残しがないように、みがく順番を決めるとよい  
歯間ブラシやデンタルフロスなども使用するとより良い  
虫歯や歯周病に最も効果的なの就寝前のブラッシング  
歯医者へ年に1回は行き掃除をしてもらおう



## 移動販売「東城元気便」をご利用ください！！

平成31年2月から始まった庄原市による東城地域移動販売車運行事業は、高齢者等に買い物の機会を提供するとともにサロンなど集まりの場での交流の充実を図ることを目的におこなわれています。新坂地域はサロンの開催日に合わせて運行しています。サロンに参加されない方も買い物できますので、みなさんぜひご利用ください！！



※サロン以外で南集会所に第2水曜 午前11時に移動販売車が来ることがあります。  
※移動販売の予定日時が変更になることがありますのでご了承ください。

### 《新坂自治振興センター休業のお知らせ》

12月29日から1月4日まで、年末年始のお休みをいただきますのでご了承ください。  
地域の皆様には、お元気で新年をお迎えください。