

# 帝釈自治振興区 しんこうセンターたより



第 350 号  
(令和 7 年 1 月 6 日)  
発行：帝釈自治振興区  
電話：6-0055 (FAX 兼)

E-mail : taishaku@vesta.ocn.ne.jp  
HP : <http://taishaku.server-shared.com/>

## 新年のご挨拶

～健康に笑顔で楽しい一年で  
ありますように～



新年あけましておめでとうございます。

今年はどうのような年になるのでしょうか。

昨年は、元旦の能登半島地震、羽田空港の飛行機事故と衝撃的幕開けとなった、激動の一年でした。夏の長かった猛暑は農作物の生育にも影響し物価高の誘発要因にもなりました。米の需給バランスの崩れは令和の米騒動につながりましたが、農家にとっては米の買取価格の上昇は、明るい一年でもありました。

また、自治振興区活動においては、コロナ禍から完全に開放され、皆様の理解・協力の中で、計画通り事業実施することができました。

しかしながら、帝釈地区の現状は高齢化・過疎化は止まることを知らず、帝釈の将来はどうなるのだろうかと心配するばかりです。

こういう状況ですが、帝釈で長く安心して元気で暮らしていただけるよう、色々な行事の実施、そして福祉・介護・生活支援など帝釈ならではの地域づくりを、引き続き今以上に力を入れて進めていきます。

住民一体、皆様の力で、今年も健康・笑顔で楽しい一年になりますことを祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。



帝釈自治振興区  
会長 表 良則

## これからの主な行事予定・施設利用等

1月 6日(月)	仕事始め・行政文書		
1月 9日(木)	かじかサロン	11時	
1月14日(火)	東城町自治振興区連絡協議会 研修会	15時	支所
1月16日(木)	こんにゃく作り教室	9時	
1月17日(金)	行政文書		
1月19日(日)	新年互礼会	11時	
1月20日(月)	帝釈蕎麦づくり研究会～食べる会～	11時45分	
1月26日(日)	もみじサロン	13時	
1月29日(水)	かじかクラブ	13時	
2月 3日(月)	帝釈地区スポーツ協会役員会	19時	
2月 4日(火)	行政文書		
2月 6日(木)	パソコン・スマホ教室	10時	
2月16日(日)	帝釈地域ボウリング大会	13時	
2月19日(水)	行政文書/役員会	19時	
2月19日(水)	令和7年申告相談(未渡・始終)	8時30分～16時	支所
2月20日(木)	//	(山中・宇山) 8時30分～16時	支所
2月26日(水)	かじかクラブ	13時	

その他の教室

グラウンド・ゴルフ(1/10 1/16 1/18 1/25)

### こんにゃく作りにチャレンジ 令和7年1月16日(木) 9時～

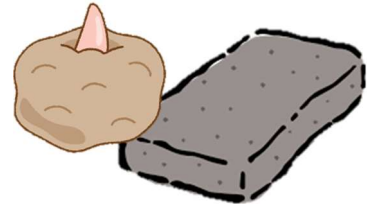
地元の方に学ぶ『こんにゃく作り教室』を開催します。作ったこんにゃくは持ち帰ることがきますので、是非ご参加ください。

日 時：令和7年1月16日(木) 9時～12時

場 所 センター調理室

参加費：300円

申 込：センターへ ～1月14日(火)まで



### 新年互礼会のご案内 令和7年1月19日(日) 11時～

あけましておめでとうございます。

おでん等の手作り料理を用意してお待ちしています。

日 時：令和7年1月19日(日) 11時～14時30分

参加費：男性(2,000円) 女性(1,000円)

申 込：各支部長 または センターへ ～1月10日(金)まで

親睦会!



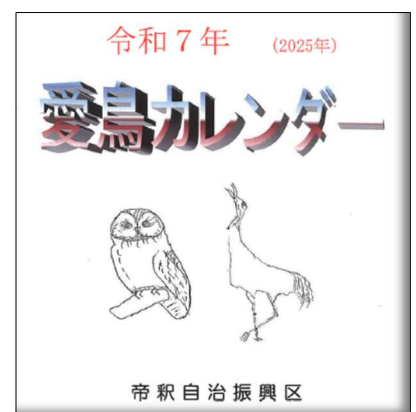
**※今回は、送迎バスは出ませんので、皆さま乗り合わせてお越しください**

### 今年も『愛鳥カレンダー』をお届けします

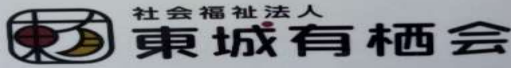
帝釈子ども会の子供たちや保護者の皆さんが、小鳥へのやさしい思いを込めて描いた『愛鳥カレンダー』が出来上がりましたので、皆様にお届けします。

子ども達が描いた小鳥の姿は、生き物への愛情がとても感じられます。これはふるさと「帝釈」の自然が育てたものではないかと自分のことのように嬉しく思います。

子どもらの良き成長を願い、今年1年お使いいただきますようお願いいたします。



# もみじの丘帝釈だより



令和 7年 1 月号

小規模多機能型居宅施設 もみじの丘帝釈

〒729-5244

広島県庄原市東城町帝釈未渡 2022-2

電話 :08477-3-4005

FAX :08477-3-4006

Eメール :[momiji@alice.or.jp](mailto:momiji@alice.or.jp)

新年明けましておめでとうございます。本年が皆様にとって良い年であることをお祈り致します。さて昨年は正月に地震発生で不安な年を予感、春から異常な暑さで猛暑も続きました、7月には大雨が再び能登に襲い掛かりましたが、各方面にわたり異常気象による影響が各地に出ました。追い打ちは年末の北陸から東北の日本海側の大雪です、巳年の今年が良い年になるように祈りたいです。さて もみじの丘帝釈も今年4月で2015年開所から10年になります、帝釈地域の人口が減少していくなかで介護保険対象者が減り、職員採用も困難となり、施設運営については課題山積、心配も多くありますが皆様のご理解とご協力を頂きながら地域をお支えする事に努力することをお約束いたしますので引き続きご愛顧のほどよろしくお願い致します。いまインフルエンザが大変な勢いで流行していることで警戒、職員は予防接種が必須、利用者にも推奨をしていますが、お正月から面会制限を行う予定です。

## 12月の行事とレクリエーション

12月10日には夜間想定避難訓練、地域の人と救急教室に参加しました。災害や事故などに備え、安全確保が出来る様に日頃から取り組むことの大切さを改めて実感しました🚒。

クリスマス忘年会では、『すき焼き』『塩ちゃんこ鍋』『味噌ちゃんこ鍋』と、暖かいお鍋で心も体もポカポカになり、皆さんの笑顔がたくさんあふれた楽しい「忘年会」でした。健康感謝祭りのDVD鑑賞をご利用の皆様は大変喜ばれていました。👏👏👏

## 12月のもみじサロンと次回予定

12月22日のもみじサロンは『2025年版干支のカレンダー』作りに取り組みました。



次回のもみじサロンは1月26日です(日)です。



## 健康に役立つひと口講座

もみじの丘帝釈の看護師から健康で過ごすためのお知らせ、今の季節に送る推しの情報です。

日照時間の短い冬に発症『冬季うつ病』に気を付けましょう。特徴的な症状は『一日中眠い』『食欲が増す』なぜ、冬に起こるのでしょうか？「日照時間が短くなって、セロトニンの量が減る」ことがもっとも大きいかとみられています。脳内物質「セロニン」は幸せホルモンともよばれ脳を活性化させ、やる気や精神の安定をもたらします。セロトニンの分泌が減ると、うつの症状が現れやすくなります。セロトニンを増やす物質が「インスリン」です。インスリンは日光に当たる時間が減ると分泌が減り、セロトニンの量も減ります。さらに、人間の体内時計も狂うと、うつを悪化させます。日常の中で予防するには、「日中の野外散歩や軽い運動」「朝起きたらカーテンを開ける」「朝のゴミ出し」などで体内時計を正常に保つことが大切です。日々の生活の工夫で寒い冬を上手に乗り切りたいものです。☀️☀️☀️