

1月

上高自治振興区

夢まちだより

(令和5年1月20日発行)

庄原市高野町新市1283番地

☎:0824-86-2214

FAX:0824-86-2357

e-mail: kamitaka.zichi@gmail.com

謹賀新年

新年のごあいさつ



本年もよろしく願いいたします。

新年明けましておめでとうございます。

無事に新年をお迎えになられましたこととお喜び申し上げます。

昨年は長期に亘る新型コロナウイルス感染症のまん延やロシアのウクライナ侵攻による国際情勢の不安、それに伴う原油価格等の高騰による物価高などかつて経験したことのない災禍に見舞われた年でした。

皆様方には長きに亘る移動制限により悲しみや寂しさを感じられた方も多かったことでしょう。本当に大変な年であったこととお察します。

自治振興区や各自治会、高野地域自治振興区連絡協議会においても感染症対策により行事の多くが中止となり、区民の皆様には悲しい思いをお掛けしました。

今年ももうしばらくはコロナとの戦いは続くでしょう。感染状況によっては今年も各種行事や事業の中止の判断をせざるを得ないこともあるかもしれません。

しかしながら私たちはこの3年間に及ぶコロナとの戦いで多くのことを学びました。

「この感染症を知る」ことでつきあって行く術を学びました。また声を掛けてくれる隣人や家族の有難さをあらためて感じました。コロナと共存できる日は必ずやってきます。

自治振興区としましても皆様方がこの地域で希望を持って安心して暮していただけるよう微力ながら活動を進めてまいります。

本年も皆様のご支援とご協力をお願い申し上げます。

皆様にとってご安全で笑顔多い年でありますことを心よりお祈りします。



区長 井ノ本 清道



★2月：各事業予定★

2月23日(木)	こどもチャレンジクッキング ※2月5日の行政回覧でチラシをご覧ください。
----------	---



※パソコン教室・子ども塾は通常通り実施します。

いつでも、ご相談ください。 **電話:0824-86-2214**

※各自治会・下高自治振興区・各関係機関(行政・社協等)とも連携させていただきます。

🍷みなさん、今年も上高自治振興区へお気軽に寄ってください🍷

【高野町女性会の研修でお話しました】

♥12月22日に、高野町女性会の皆さんが防災研修を実施されました。



1. 立ち退き避難

- ① 自宅に居ては命の危険があるとき、市や自治会が指定する避難場所へ避難する。
- ② 一時避難所（集会所等）へ集まった後、自治会等の支援を受け指定避難場所へ移動。
- ③ 避難行動を起こし始めて、避難所への避難を安全に完了するまでに要する時間を確保しましょう。

2. 屋内安全確保

- ① 避難が遅れた場合、自宅内の上の階や崖・河川から少しでも離れた部屋へ移動しましょう。

3. 自主防災組織への参加

- ① 市や消防だけでは、災害発生時にすべてに対応するのは困難なため、地域ぐるみの助け合いが大切です。
- ② 平常時に地域の人々の動きを把握し、災害時に避難支援が必要な方への避難の呼びかけを早めに行う。
- ③ 避難所の運営スタッフとして積極的に参加し、女性ならではの気づきを活かす。

4. 家庭では

- ① 家庭で非常食等の備蓄品を数日分用意し賞味期限に近いものから使用、補充するようにしましょう。
- ② 避難所での食物アレルギーの把握やストレス軽減のための、おやつ等も活用しましょう。
- ③ 高齢者用オムツは、少し多めにストックしておきましょう。

5. 「災害・避難カード」の取り組み

- ① 会員家庭で、「災害・避難カード」一わたしの情報・家族（頼りになる人）の緊急連絡先一の取り組みを進めていく。
など、お話をさせていただきました。



【参加者の声】

- ・「災害・避難カード」は自分らができそうなので、部員の皆さんに話を
して取り組みたいと思います。

令和5年 とんどの風景

【新市】

【南】

【湯川】



明るく元気で楽しい1年でありますように。

天気も良く、「とんど」が出来てよかったね。



楽しいね





上高自治振興区では、本年度、防災担当地域マネージャーを配置し、様々な集まりや会議、研修の場で防災・福祉についてのお話をさせていただいています。

【新市 やまぶきサロン活動紹介】

12月14日(水)、新市の有志の「やまぶきサロン」に、防災・福祉担当地域マネージャーが参加し、地域防災と健康についての研修をしました。また、社会福祉協議会藤井さんが参加されました。

【防災担当地域マネージャー 山下】

●普段から不安におもっていることについて

①災害時、どこに避難したらよいか？

近くのお寺でもよいか？

- ・自宅の緊急性が高いときや、他に避難場所がない場合には、仕方ないかもしれないが、できるだけ市が指定する避難所（高野保健福祉センター）への避難を第1に考える。
- ・歩いていくことが困難な場合は、地域集会所に一時的に集まる。
- ・併せて、自治会・消防団・行政等へ連絡し、市が開設する避難所への移動を支援してもらう。

②地震の際にはどこに避難したらよいか？

- ・地震発生時、また揺れている場合は、とにかく近くのもの落下や倒れてこないところで身を守る。
- ・揺れているとき慌てて外に飛び出すと、二階の窓ガラスや瓦が落ちてくることもあるので揺れが収まるまで外に出ない。

♥避難するときは、誰か誘って避難する

♥避難したことを玄関ドアなどにメモを残しておく

♥非常時の持ち出し品について平常時から備え、食品等は使いながら補充するなど・・・

※参加された皆さんと、お話ししました。



【福祉担当地域マネージャー 坂本】

○当日は10名の参加がありました。

●先日、行われた健康寿命向上セミナーで認知症予防の講演があったのでその内容と、併せてオーラルフレイル（口腔機能の低下）についてお話ししました。

♥認知症予防として

- ・普段の体調を整えることが大事
- ・少し息が弾むくらいの運動をする
- ・左右の手が違う動きの練習をする
- ・閉じこもらないなどが大事

♥オーラルフレイル予防として

- ・よく噛んで、しっかり飲み込む力をつける



♥冬期間は、外出の機会も減ってくるので、足、腰の筋肉維持のための簡単な体操をしました。

※参加された皆さん、自分事として聞いていただきました。

「参加者の声」

・認知症の話は、他人ごとではない
 ・よく、つまずくようになったので、「注意力・集中力」を欠かさず気を付けよう

・月2回のサロン、みんな集まって話をしようね・・・

と言われました。



【各自治会長 新年のごあいさつ】

【上湯川自治会長 柳部】

新年あけまして

おめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症の拡大により自治会の活動が中々できない中、昨年は、湯川青年会による太鼓などが3年ぶりに行われました。

旧年来の活動には、まだまだ及びませんが状況を見ながら、湯川のコミュニティー活動ができるようになればと思います。



【下湯川自治会長 森木】

区民の皆様、

新年あけまして

おめでとうございます。

旧年中は、自治会運営に對しまして格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、令和4年度はコロナウイルス感染拡大防止のため、様々な行事も中止されましたが、本年は計画されたとおりに開催され、地域の活性につながることを祈るばかりです。また、本年は、自主防災活動にも力を入れて取り組んで参りたいと思いますので、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

令和5年が皆様方にとりまして、良い年になりますようご祈念申し上げます。



【南自治会長 長瀬】

新年あけまして

おめでとうございます。

南自治会は、上高自治振興区内の自治会の中で一番構成員が少ない自治会ですが、少ないなりに皆で工夫し各行事を行ってきました。

令和5年度は、自治会の皆さんと共に新型コロナを乗り越え、地域を守る意気込みを持ち続け、活動したいと思いますので、ご協力をお願いいたします。



【新市自治会長 永田】

新年あけまして

おめでとうございます。

コロナ禍で中々行事を開催することができませんでしたが、昨年は新市自治会館の建築に着手しました。お蔭をもちまして12月26日工事が完成し、実質的に自治会の管轄に入りました。

今年4月1日より利用に向け、老若男女区民の皆様が気軽に利用できるよう、多様なご意見を頂戴し、竣工式を迎えたいと存じます。

区民の皆様の一層のご健勝とご多幸を祈念し、希望の持てる1年であってほしいと念願いたします。



【和南原自治会長 天根】

新年あけまして

おめでとうございます。

自治会は、みんなで運営していく組織です。

コロナ感染症の終息が見えない状況ですが、みんなで助け合い、お互いを思いやって、住みよい生活をしていき、良い町にしていきたいと思います。

本年も、よろしくお祈りいたします。



上高自治振興区は...



各自治会長・各部会・市役所・社会福祉協議会等と連携しながら、地域の中にある様々な課題(困りごとなど)をみんなで話し合いながら解決に向けていくとともに、より地域が元気になる活動(地域づくり)を皆さんと一緒に進めていきます。

今年も、皆様のご支援ご協力、そしてご参加をよろしくお願い申し上げます。

【ご寄付のお礼】 香典返しとして、上高自治振興区へ梅林豊記様よりご寄付をいただきました。上高自治振興区の事業に活用させていただきます。ありがとうございました。