



上高自治振興区

# 夢まちだより

(令和6年12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

1年は早いもので、今年も残りわずかとなりました。何かとお忙しい毎日をお過ごしのことと思います。今季の冬は寒く、雪も多いと天気予報で言われていますが、屋根の雪下ろしなど、しなくてよい程度で、あって欲しいと願っております。今からどんどん寒くなります。健康にお気をつけて、皆様で良い年をお迎え下さい。

## 第2回 フォトコンテスト作品 “優秀賞” 発表!!



第2回上高自治振興区フォトコンテストを開催しました。11月の文化祭は中止になりましたが、その後一週間の展示で、お越しいただいた皆様に投票に投票していただきました。その結果、優秀賞は、『芽吹く高野』の作品を出展された宮野美代子さんに決定いたしました♡宮野様、優秀賞おめでとうございます♡ご参加いただいた皆様ありがとうございました。

### 😊「投票者の感想」😊

- ・大自然のままの姿が素敵
- ・春、田植え前の新緑の様子が高野らしい
- ・良く写っていますなどの感想がありました。








※上高自治振興区では、次年度も「フォトコンテスト」を計画したいと思います。ぜひ、日常の素敵な写真を記録に残し、ご応募よろしくお願いたします。

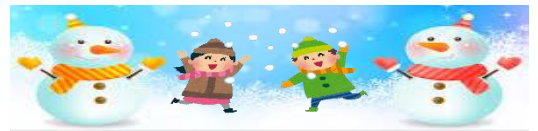
とても嬉しいです♡  
来年も頑張ります♡  
〈宮野さんのコメント〉

★優秀賞作品★ 宮野美代子さん

題『芽吹く高野』

## ★ 1月：各事業予定 ★

<p>シニアストレッチ教室</p> 	<p>毎週月曜日 午後2時45分～3時30分 参加費：1回 300円</p>	<p>上高自治振興センター ※なみかカード持参者には10ポイント付与 (ただし、毎月1回のみの付与とする)</p> 
<p>子ども塾 (小学生)</p> 	<p>毎週水曜日 午後4時～5時30分 受講料：3,000円/月</p>	<p>上高自治振興センター 【講師】児玉光子先生 (高野町) ※ 基本からしっかり学べる。 楽しい塾です☆彡</p> 
<p>手芸教室</p> 	<p>1月22日(水) 午後13:30分～ 内容：ペットボトルのふたで作るコースター 参加費：500円</p> 	<p>上高自治振興センター ※行政回覧でチラシを各戸配布しています。 ※なみかカード持参者には10ポイント付与 ※手芸で楽しいひと時をすごしませんか</p> 
<p>第2回 料理教室</p> 	<p>1月29日(水) 午前：9時30分～ 内容：魚と野菜の煮物 参加費：700円 定員10名</p> 	<p>高野保健福祉センター (調理室) ※行政回覧でチラシを各戸配布しています。 ※なみかカードは後日10ポイント付与 (上高自治振興センターご持参ください)</p> 



和南原地区

奥出雲交通廃止代替バス阿井・高野線の廃線に伴うお別れ会の開催



令和6年11月30日(土)に、奥出雲交通廃止代替バス阿井・高野線の廃線に伴うお別れ会が開催されました。永年利用されていた皆さんが次々に乗車され、いつもより大きいバスを用意されてましたが、すぐに満員となり、総勢32名の方が口々に思い出を語り名残りを惜しまれました。

下高自治振興センター前で、セレモニーが行われ、感謝状と記念品を奥出雲交通の方に贈答され、感謝の意をのべられました。今後は、奥出雲方面の病院や買物は、『おでかけわごん』の改正により、令和7年1月より内谷車庫バス停(可部屋集成館入口)まで、運行可能となりますので、ご利用下さい。奥出雲交通の皆様、長い間ありがとうございました。



湯川自治会 合併報告会の開催



12月1日(日)に、今年4月、上湯川自治会・下湯川自治会が合併し、湯川自治会になった報告会(26名参加)が湯川コミュニティセンターにおいて、行われました。高野支所石原支所長、上高自治振興区区長、副区長、各自治会長が来賓として出席されました。

上高自治振興区 井ノ本区長より、『この合併は将来を見据えた合併で出発点である。人口が減少する中で、今後も湯川のように合併が増えて行くと思われます。そのモデルになれるように、“自分たちの自治会は自分たちで作り、防災にも力を入れ守って行くんだ”という気持ちで運営して欲しいと願っております』とお祝いの挨拶がありました。

湯川自治会 盛原自治会長からは、『二つの自治会は旧湯川小学校で一緒に学び、青年会、老人会が湯川地域を対象とした会員で構成されている。会員の皆様が安心して暮らせ、元気な地域にするために活動を展開していく所存です』と意気込みを報告され、感謝の言葉を述べられました。



挨拶 井ノ本区長





- 内容 : 防災研修  
 講師 : 清水孝清氏(口和自治振興区区長)  
 : 福田豊明氏(口和防災担当地域マネージャー)  
 参加者 : 各自治会長・各自治会防災担当  
 研修内容 : ① 口和地域の概要、近年の災害状況、防災組織作り、避難訓練の実施、高齢者の見守り活動など  
 ② 高齢者を取り巻く防災の現状  
 上高のハザードマップ  
 私たちにできる防災の取り組み  
 ③ 非常持ち出し袋(中身)展示  
 お金をかけないで揃える工夫をした  
 持ち出し袋内容の紹介



口和防災アプリ



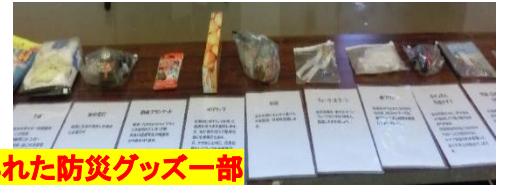
※この研修での学びを今後、上高地域での防災の取り組みに生かしていきたいと考えています。



リュックの中の防災グッズ



100円ショップで揃えられた防災グッズ一部



## 高齢者福祉部会『膝の痛みの予防体操』



令和6年11月26日(火)に高齢者福祉部会により、『膝の痛みの予防体操』が行われました。講師に、医療法人社団 増原会東城病院 リハビリテーション科理学療法士 永井脩平様をお迎えし、膝の悩みの代表である『変形正膝関節症』の予防を教えてくださいました。最初は、膝の仕組みから教えていただき、膝をまっすぐに伸ばして座り、自分の痛みの位置を確認しました。痛み似合った方法を指導してもらい熱心に聞かれました。「関節のリハビリは初めてなので大変良かった」「参考になりました。」「膝だけではなく他な関節も取り入れて欲しい」「とても分かりやすかったので、毎日ストレッチを続ける」など皆さん喜んで下さいました♡「身体が軽くなった😊」との意見もありました。今から寒い冬がきます。農作業の後遺症で痛い所もたくさん出てきますので、皆さんお気を付けてください😊



永井先生、皆さん  
お寒い中、ありがとう  
ございました♡



# イルミネーション点灯式が行われました♪12月2日(月)



今年も庄原市役所高野支所前の学園ロードにイルミネーションが点灯されました♡

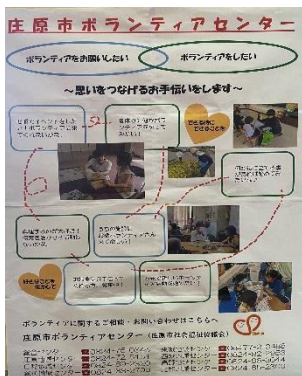
## ボランティアフェスティバル開催(社協主催)

### ★『子ども防災教室』に来ていただいたボランティア活動がボランティアフェスティバルで発表されました♡

12月1日(日)、庄原ふれあいセンターにおいて、ボランティアフェスティバルが開催されました。その中で、3組のボランティア活動の発表が行われ、上高自治振興区からは、夏休みの『子ども防災教室』にボランティアに来てくれた県大生の鈴木さんと、受け入れ先として奥田事務局長が発表をしました。鈴木さんからは、『ボランティア活動を通じて、子ども達の純粋な発想と、学びたいという意欲に触れ、多くの刺激を受けました。ボランティアをしたことがない人も是非一度参加してみてください。そこにはきっと新しい発見や出会いが待っています』と報告がありました。



夏の思い出に子ども達も、普段はあまり出会う事のない大学生のお兄さんに触れ合い、鈴木さんの『ボランティア活動』を目にして感じたことは、大人になり、憧れのお兄さんとして、思い出し、人のためになる『ボランティア活動』を受け継いでくれるのではないかと思います♡素敵な活動報告をしていただきました♡ありがとうございました♡



上高自治振興区は・・・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)を地域のみなさんと一緒に進めていきます。





## 【福祉だより】

上高自治振興区（福祉） 地域マネージャー

令和6年12月



師走真ただ中 🤖 そこまで正月が来ています  
一気に冬将軍到来となりました

体調は大丈夫ですか？今年インフルエンザも早くから流行りました。外出から帰ったら  
手洗い・うがいを心掛けて『かぜ』『インフルエンザ』『コロナ』の予防をしましょう。

そこで、**白湯**の出番です。体を冷やさないように、免疫力アップにも効果があります。  
フーフーする位の**白湯**を飲むと体温の保持にも繋がります。

元気に明るい新年を迎えるために、**体調管理**をしっかりとしましょう。

### 【大雪の兆しがしているようです】

除雪作業の際は事故に気を付けてください。  
大雪の時は、2人以上での作業にこころがけましょう。



### 訪問中に受けた相談は、保健師さんへ繋ぎました

手すりを希望された方は自身の可動域に  
付けてもらえて、安心して廊下を歩いて  
トイレ・入浴が楽にできるようになって  
喜んでおられます。



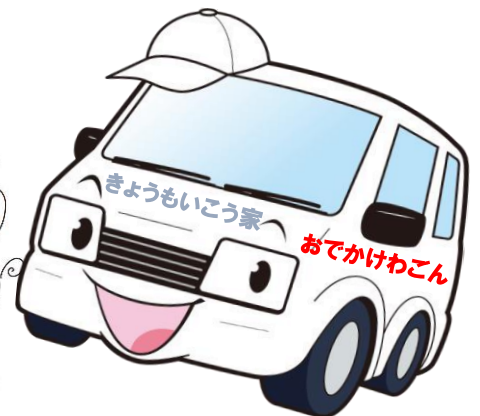
家の中の段差や手すりを希望された方は  
娘さんの意見を聞きながら場所などを相談  
されたそうです。段差解消や、手すりをつ  
けたことで楽に動いて安心しておられ  
ます。



### 集まり場のお誘い

新年度に向けて新たに上高自治振興区主催のデイホームを立ち上げようと思い、企画・準備を進めて  
おります。年明けには、お誘いに回りたいと思いますので、  
よろしく願いいたします。

親戚の家や友達と会いたいが、運転できないので  
出かけにくい等、お困りの方



🚗 おでかけわゴン 🚗 を利用して是非とも参加して下さい。  
昔ばなしや、近況など話してワイワイがやがや  
楽しい時間を過ごしてもらえたらと思っています。

元気に年越しをして  
明るい新年をお迎え下さい。  
いいことがいっぱい  
**巳年**がおとずれますように