

みんなが主役 みんなで創る みんなの下高

なんずかんず下高

下高自治振興区
〒727-0423 庄原市高野町下門田 8
☎&Fax:86-2679
Mail:simotaka8@gmail.com
第139号 令和4年10月20日発行



たかの体験 通信 “『秋』たかのリンゴ満喫！

収穫体験とリンゴ食べ比べ”を実施しました 地域マネージャー 柳原さおり

十月九日(日)たかの体験『秋』“たかのリンゴ満喫！ 収穫体験とリンゴ食べ比べ”を行いました。

この日は県内外の各地域から20名の方々がご参加くださいました。下高自治振興センター駐車場で開催ののち、体験会場となる『大坂農園』(大坂 健さん / 中門田)へ向かいます。皆さんは、「実ったリンゴを近くで見たい！」、「採れたてのリンゴを食べてみたい！」など、楽しみにされている様子でした。

農園につくと「わーッ。すごいリンゴが実っていますね！」と歓声が上がります。初めに「ひめかみ」など、この時期に収穫できる3種のリンゴを食べ比べ、大坂さんから農園で採れるたくさんの品種が並べられたテーブルを見ながら、特徴などについて説明がありました。その後、圃場に入って収穫体験を行いました。



今回、ご参加者の皆さん(大坂農園にて)



「採れたては最高です！」



また、農園内にある選果場を見学させてもらい、保管方法や作業の行程について熱心に質問もされていました。
大坂さんは、「たかのリンゴを好きになってもらえる、きつかけになるので嬉しい。これからも参加された方が気軽に寄ってくれば、自分も地域も元気になる。いいリンゴを育てよう！」という気持ちになります」と話されていました。





10月

地域マネージャー通信



9/22(木)トマト狩り高野町下門田上田農園で開催しました。お母さん子どもちゃんの4組の参加

があり、カラフルなトマトを収穫させていただきました。帰って食べるのが楽しみ～と皆さんルンルン♪来年も行いたいですね。ご協力いただきました上田農園さんありがとうございました。来年のご参加おまちしています！！

10/13(木)ヨガ体験を開催しました。とことこでは久々の開催となり楽しみにしてた～と言われるお母

さんも。ゆったり、しっかり体を動かし気持ちの良い時間を過ごすことができました。子どもたちはお母さんのそばで遊んで良い子でした♡講師(正木杏菜さん)の先生ありがとうございました。



週1回(10時～12時)の開催では庄原からもお母さんの参加もあり、賑やかな9月とことこでした。同じくらいの子も同士でふれあい刺激を沢山だね！と話されたりしていました。



来月のご参加お待ちしております♡



10月 地域マネージャー



今回は高野の伝統料理はなにがある？昔から高野ではどんなものが食べられているの？という話を参加者さんとお話しました。色々お話が飛び交い、「高野は昔から漬物

を良く食べていたねー」「お味噌とか自分の家で作っていた」「味噌小屋があって…」各家々で、色々加工品を作って貯蔵されていた話など伺うことができました。ワイワイお話ができ楽しい時間でした。どなたでも参加OKですので、興味を持たれた方はぜひシモタカフェに来てみてください。



シモタカフェとは・・・お茶を飲みながら、高野町の未来について話す会です。月に一度、開催しています。

◆高野町のことをお話ししたい方、どなたでも気軽に参加してくださいね◆

「未来」なーんて言うとおオゴトですが、もっと身近な、高野町の、私たちの、『未来』について、ざっくばらんに話したいと思います。明日・来月・来年などの近い未来や、子どもたちが大きくなり成人する頃の未来、孫のそのまた孫の活躍する未来が、今のように、そして今よりもっと暮らしやすい高野町になっていたらいいなと願います。みんなで色々お話ししませんか？ どなたでも大歓迎です。お待ちしております～。

春にシモタカフェの企画でボランティアの方に下高自治振興センター前の花壇にお花を植えていただきました。秋の自治振興センターを飾ってくれています♡



只今満開中
ダリア・マリーゴールド・ケイトウ・ペゴニア・百日草など色々な種類のお花が咲いています。ぜひ自治振興センターにお越しの際は花壇にもよって見て行ってください。お待ちしております。

来月のシモタカフェは・・・

12月毎年恒例のシモタカフェクリスマス会についての話し合いです。

日時 11月2日(水) 13:30～(1時間程度)

※今年は日中に開催しますので時間をお間違いないようお願いします。

場所 カフェ風の里(臨時営業をしていただきます。)

参加費 1人 650円(飲み物、ケーキ込み)

定員 10名程度

参加締め切り 10月28日(金)

申し込み 下高自治振興センター ☎86-2679

★どなたでもご参加大歓迎！！子どもちゃん連れての参加も大歓迎！！一緒に楽しんでクリスマス会をしてみませんか？



第16回

元気の秘訣！

素敵な人生に乾杯

なりたい自分になるために



藤元恵里子さん（新市72歳）は、若い頃から演劇に興味をもち、様々な活動に関わってこられ、現在は、高野町の読み聞かせグループ「一路の会」の会員です。毎月、小学校を訪ね、子どもたちと読書を楽しんでいます。比和町にある共同作業所「ゆめの家」にも週2回通っておられます。

恵里子さんは、57歳の時、脳卒中で倒れました。入院してリハビリを始めた矢先、退院後も障害が残ると医師から告げられ、家族とおんおん泣いたそうです。「もう、餃子やおにぎりが握れなくなる…。」そんなことが頭をよぎりました。しかし、そこは根っからのポジティブな性格、リハビリを続ける中で、言語聴覚士の「一日のことを書き出してみたら。」とのアドバイスを受け、自由の利かない手で、思い浮かぶことを書き出すうちに、自分の世界を取り戻すことができたのだそうです。

退院する日を「4月8日釈迦の誕生日」と自分で決め、心に誓ったことは、「いつも心にアンテナを立て、色んなことに興味を持ち、自分らしく生きること！」「家に閉じこもらないこと！」

毎月第3木曜日にある社協での「ひまわりの会」の集いも楽しみにしていることの一つです。料理をしたり、野菜を作ったり、おしゃべりをしたり…。庄原市身障者連合会高野支部長である恵里子さんは「この輪をもっと広げたい。」と言われています。

幸せに生きるために「なりたい自分になること」を諦めない！今日も恵里ちゃんは、じっとしていません。あれっ？ご近所さんの声が！

『オータムポエム』という野菜なんじゃけど、食べる？」地域の人とわいわい楽しく生きる藤元さんから元気を頂きました！
地域マネージャー 落合

大型ごみ回収について

下高地域の大型ごみの回収が終了しました。10月9・10日に大型ごみの収集、11日には業者に回収していただきました。ご協力いただきありがとうございました。

しかし、一部では農業資材など回収できないごみが出されていました。出したものが残っていないか確認いただき、各自持ち帰って処分をお願いいたします。

11月行事予定

☆新型コロナウイルス感染対策として、中止や延期になる場合があります
参加される際にはマスクの着用をお願いいたします

行事名	開催日時	参加費	内容
 シモタカフェ	11月2日水曜日 13:30~14:30	大人 650円 こども無料	「クリスマス会」についてお話し どなたでもご参加大歓迎★ 一緒に楽しいクリスマス会を計画しましょう♪
 書道教室 ＜サークル＞	毎月第2・4月曜日 13:30~15:00	2,400円/月 (教材費実費)	毛筆を中心に学びます 新メンバー募集中です
 子育て支援 とことこ	毎週木曜日 10:00~12:00	無料	和室を開放しています お気軽にお越しください♪ ※11月の祝日はお休みします。
 パソコン教室 ＜サークル＞	毎月第2・3・4金曜日 14:00~16:00	2,000円/月	パソコン操作の基礎から応用まで 新メンバー募集中です

おくりもの

瀧谷 滋 様（下門田）

下高自治振興区へのご芳志ありがとうございます。

ご趣旨を大切に葬儀備品の充実に活用させていただきます。

休館日のご利用について

葬儀等の緊急時にはこちらの番号に連絡をお願いいたします。

080-1928-4276

編集後記

急に朝晩が寒くなりました。夏用のお布団から冬用に、そして毛布も出しました。衣替えもしたかと思えばまだ暑い日もあり、半袖がよかったですりむずかしい季節です。風邪には気を付けましょう。
事務局