

「きらく食堂」開催のおしらせ



お届け日 2月28日(水)

ボランティアが調理した『お好み焼き』を **無料**でお届け!

配食地域 『**中門田・奥門田・岡大内**』

高齢者(75歳以上)のみでお住まいの方です

ご希望の方は、下高自治振興センターへお知らせください

※他の地域にお住まいの方も、希望される方はご連絡ください

調理参加者や食材提供の募集も行っています。

詳しくは、2/5 発送のチラシをご覧ください 担当 地域マネージャー柳原

3月の行事予定

行事名	開催日時	参加費	内容
子育て応援とことこセルフケア体操教室	3月14日木曜日 13:30~14:30	500円	カイロプロテクターを講師に迎え肩こりや首などの体操を教わります 詳しくはチラシをご覧ください
介護予防教室(運動編)	3月18日月曜日 10:00~11:30 13:30~15:00	無料	講師に大背戸まりこさんを迎えて体操をします 詳しくはチラシをご覧ください
シモタカフェ	毎月1回開催	—	3月は来年度の計画のためお休みです 来年度からのご参加お待ちしております☆
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♪
ハンドメイド教室<期間限定サークル>	毎週水曜日 13:30~15:30	材料代実費	冬季限定のサークルです♪ 新メンバー募集中です
子育て応援とことこ	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♪
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 新メンバー募集中です♪

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

下高自治振興区が開催する生涯学習事業に参加いただくとなみかポイントを10ポイントプレゼント! 参加される際にはなみかカードを忘れずお持ちください。



編集後記

今年は雪が少ないので過ごしやすい冬です! ですが、イベントには雪不足で、雪のない雪合戦大会でしたが、昼から雪中宝探し参加したり、決勝戦を見たり、餅まきも参戦しました! 抽選会では1違いの番号を持って「当たった?!」と思いましたがやっぱり違いました…。1月に今度は、人生初のコロナに感染して長いお休みをいただきました…。そろそろ町内も落ち着いたと思いますが、皆さまも体調管理にはお気を付けてください。 井上

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

スマートフォン講習会が開催されました(2/8)

庄原市教育委員会主催のスマートフォン講習会が開催され、10名の参加でした。NTTドコモの方を講師にお迎えして、マイナンバーカード、インターネットの利用方法、SNS(ソーシャル・ネットワークワーキング・サービス)の使い方を教わりました。

マイナンバーカードの説明を聞きいたあとは、スマートフォンの操作方法として「タップ」や「スライド(スワイプ)」などカタカナで書かれている基本の操作の説明を受けました。

インターネットの利用方法では、実際にキーボード入力したり、マイクボタンを押して音声入力して高野の天気を検索したりしていました。また、写真をとって画像を検索できることとやってみました。花の名前やきのこの種類などがわからないときは写真をとって検索して調べることができるそうです。

SNSの使い方ではLINEを教わりました。実際にお隣さん同士QRコードを読み取ってお友達になってやり取りされていました。

たくさんの質問も出て、個別に丁寧に教えていただきました。まずは使ってみることが大切とのことだったので今回学んだことをどんどん使ってもらえたらと思います。

スマホでわからないことがあれば下高自治振興センターに来てもらえばできることはお答えしますので、お気軽にお越しください。



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155号 令和6年2月20日発行



地域マネージャー通信 担当 向田 富美恵

1/18 (木) 地域のお母さん方から「こんにやく芋をいただいたので、こんにやくを作りたい」「けど作ったことがないので…」とお話がありました。そこで「とことこ」でこんにやく作りに挑戦！！



まずは湯がいたこんにやく芋をみんなで皮むき。



頑張って混ぜて混ぜて・・・混ぜた後は少し休憩。みんなでお茶タイム



型に流し込んで成形中～「しっかり空気を抜くと良いこんにやくが出来るよ。」っと家族の方からのアドバイスを頂いてきたお母さんがおられ、みんなでベタベタ空気抜き。



たっぷりのお湯でしっかり湯がいて・・・

こんにやく完成！とっても美味しそうなこんにやくを作ることが出来ました。



お母さんの背中で良い子にしてくれました♡



元気の秘訣 第27回

素敵な人生に乾杯

新しい年を迎え、訪れる春にふさわしい元気な上里原老人クラブの活動についてご紹介します。

いつまでも

元気でいられますように

1月31日上里原老人クラブは、コロナ禍でなかなか開催することのできなかった集まりを「保健師さんの話を聞く会と親睦会」と称し開きました。まず、血圧計、握力計、体組成計で自分の健康チェックを行いました。体組成計は、体脂肪率だけでなく、体内年齢もわかり、「えっ、実年齢より若い！」と、うれしそうな声が聞こえてきました。握力測定のコーナーで、新記録をめざす姿もありました。顔を合わせると知らず知らずのうちに皆さんの気持ちが高揚してくるのが伝わってきます。「歩くだけでは筋肉はつきません。」と簡単にできる体操の紹介です。みんなでやるから楽しくできます。介護予防にもなります。



男性の参加率が高く、「前にやっていた『男性の料理教室』をやったらどうかね。」という声が出て、2月下旬に開催されることが決定されました。

最後に会長の田部洋二さんから「正月に能登半島地震がありました。天災は防ぐことはできませんが、自分の健康を守ることは努力することで可能になります。」とあいさつがありました。少しでも健康寿命を延ばすために老人クラブの活動に参加することは理にかなっています。(地域マネージャー 落合 薫)



♪しあわせは歩いてこない だから歩いていくなだね！



ご家庭で眠っている鍵盤ハーモニカを譲っていただけませんか？

鍵盤ハーモニカを「吹いて」「押さえる」という動作は、肺機能の働きをサポートし、脳を活発にさせ、認知症予防が期待されます。サロン等で歌を歌ったり、詩を朗読したりすることもあります。鍵盤ハーモニカも吹いてみてはどうかと考えています。(吹き口は個人用にします。)
「以前、子どもが使っていたけど今は押し入れの中で眠っているよ。」というものがありましたら譲っていただけませんか。ご連絡いただければ取りに伺います。



2/1 (木)

節分の日が近かったので来られたお母さんと一緒に豆まきバックを作りました。風邪が流行っており当日キャンセルも何件かありましたが開催することができ、可愛い豆まきバックを作ることが出来良かったです。作った後はちょっとティータイム♡
3月はひな祭り工作を計画中です。ご参加お待ちしております。



3/14(木)13:30～ ★肩こり、首凝りスッキリ！セルフケア体操教室★をテーマにカイロプラティック講師をお招きし、体操教室を開催予定です。詳しい内容は別紙をご覧ください。