

車がない方は「おでかけワゴン」で自宅から下高自治振興センターまで送迎します。
 (きらく食堂が往復運賃を負担します)
 いき 10:20 かえり 13:20

下高の集まり場へ
 おいで下さい

お一人でも、
 お誘いあわせでも

開催日 8/21 (水)

時間 11:00~13:00

対象 高暮・上里原・下門田地域に
 お住まいの65歳以上の方

参加費 100円 (お茶代。昼食代は不要)

場所 下高自治振興センター

申込み先 86-2679
 (下高自治振興区)

【500円でお好み焼きを配達できます!】

昼食に栄養バランス満点の『お好み焼き』を作ります。きらく食堂に来れないけれど、お好み焼きが欲しい!方へご自宅へ配達します。下高自治振興センターまでご注文のお電話ください。(基本65歳以上が対象ですが、高野全域OKです)

【きらく食堂について】

調理・食材寄付募集中!

町内高齢者は、免許返納等で『食の確保』が困難化し健康の保持が低下しています。また地域との繋がりが希薄になっていることから、食の集まり場を通じた高齢者の孤立防止と健康維持を目的に行っています。(昨年度まではコロナ禍のため配達という形で行っていましたが)今年度は、『集まりの場』として実施し地域の繋がりを目指していきます

8月の行事予定



行事名	開催日時	参加費	内容
とことこイベント	8月5日月曜日 9:00~13:30	500円	比和・高野交流事業 「環境にやさしい火起こし~Leave No Trace~」 場所: 森林の学舎・比和 (旧古頃小学校) 詳しくは小・中学校配布をご覧ください。
シモタカフェ お楽しみ きもだめし	8月9日金曜日 19:30~20:30	200円	夜の元下高野山小学校内を歩いてみよう! 詳しくは学校配布のちらし または回覧文書をごらんください
きらく 食堂	8月21日水曜日 11:00~13:00	100円 (お茶代)	今年度から食の「集まりの場」 として開催します。 詳しくは8/5発行のチラシをご覧ください
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♪ ※8月15日はお休みです
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 新メンバー募集中です♪

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

7月はホテルの会とたかのコンサートと連日のイベントでしたが、たくさんの方に参加いただきありがとうございました。天気に恵まれた皆さんのホテルを見ることができました。また、たかのコンサートも雨だと演奏が聞こえないので心配していましたが、暑すぎるくらいでした…が、すてきな演奏を聴くことができました。7月後半はたかの体験、高野ツアー、子どもキャンプ、8月には連協GG大会です。今年のほかの行事との関係からお盆明けになってしまい、お忙しいとは思いますがご参加よろしくお祈りいたします。 井上

お盆のご利用について

＜休館日＞

8月14日(水)~8月15日(木)

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

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160号 令和6年7月20日発行

下高自治振興区防災組織令和6年度防災訓練を開催しました



構成員・組合責任者などの役割と住民の避難行動の確認のため、6月9日(日)に防災訓練を開催しました。

8時45分に避難情報「警戒レベル3」の告知放送で訓練を開始し、構成員から組合責任者そして各家庭へ避難の電話連絡し、大人103人子ども10人の合計113人が避難してこられました。



庄原市消防団高野方面隊第2分団の団員の皆様にご協力いただき、主要交差点で避難誘導していただきました。



備北地区消防組合
 庄原消防署高野出張所の皆さまに救命救急講習をしていただきました。心臓マッサージとAEDの使い方を教わりました。



今年は炊き出しに挑戦しました。避難してこられた地域の方に協力いただき、味噌汁とご飯を用意しました。ご飯は令和2年に自主防災組織活動補助金を活用して購入した発電機を使い、停電を想定して炊飯しました。
 炊き出しにご協力いただいた皆様ありがとうございました。



ご協力いただいた構成員・副構成員・組合責任者・補助員・自治会長・自治会運営部員・消防団・地域の皆様ありがとうございました。



地域マネージャー通信 担当 向田 富美恵

シモタカフェ 7/5 (金) ホタル見会



シモタカフェの夏イベントホタル見会。馬船博さんが「高野の子どもたちに自然の中でたくさん飛び交うホタルを見てほしい」と始まったホタルの会。今年も開催することができ、大人30人子ども35人とたくさんの方が参加してくださいました。

みんなでわいわい準備し、バーベキュースタート。「日頃会わない人と話できて楽しかった〜」「賑やかでいいね」など嬉しなお話がきけました。

外が暗くなった8時半〜いよいよホタルを見に出発！！雨上がりで天候もよくなったたくさんのホタルが飛び交っており、子どもたちは大はしゃぎしながら、暗い夜の林を見つめました。

今年もとても良い会となりました。参加くださった皆さん、お手伝いして下さった方ありがとうございました。



8月シモタカフェは『お楽しみきもだめし』を8/9(金)19:30~開催予定です。詳しい内容は回覧をご覧ください。

シモタカフェ **お楽しみきもだめし**
夜の元下高野山小学校の校内を歩いてみよう！
どなたでも参加OK! お気軽にご参加ください。
8月9日(金)
19:30~

参加費 200円
お申し込み先
持ち物 懐中電灯
お問い合わせはお知らせ下さい
〇開催 8月1日(木)
※下記にお電話ください

申込先
下高自治振興センター
☎86-2679

元気の秘訣

すてき じんせい かんぱい
第30回 素敵なお人生に乾杯

三食しっかり食べて「今」を大切に生きる!



高暮サロンのみなさんに、「元気の秘訣はなんですか？」と聞くと「三食きちっと食べることだと思うよ。」と、実行されている澤井フミ子さん(86歳)を紹介してくれました。

お宅を訪問した時は、刈ったドクダミ整理の真っ最中でした。「加工所に出すんですよ。」と楽しそうです。「加工所は居心地がいいんですよ。若い人から元気をもらうからね。」そして、「『食べること』が好きで野菜はもちろん、肉が好きだけど続かないように魚料理もするんですよ。」と聞きたいことをどんどん話してくれました。「冬は、こんなものも作るんですよ。」と、木目込みパッチワークのかわいい座布団を見せてくれました。しっかり食べると元気になるからいつも好きなことを一生懸命することが出来ます。まさにこれが、元気の秘訣ですね。「近所の人が毎日顔を見に来てくれるんですよ。ありがたいね。私が元気であるためには、周りの人も元気でいてほしいです。」と近所の方への感謝を忘れません。見習いたいことばかりです。



(地域マネージャー 落合 薫)



地域マネージャー通信 担当 向田 富美恵

夏らしく暑い日が続くようになりましたね。体調管理には皆さん十分に気を付けて下さい。そして、高野町で赤ちゃんが生まれているとお話を聞きます。そんなお話を聞くととっても嬉しい気持ちになりますね♡
「とことこ」でお会いできるのを楽しみにしています。



～お知らせ～
子育てを盛り上げていこう！と高野、比和交流事業を開催。今回は小、中学生を対象に夏休み工作「環境に優しい火起こし」をテーマに火起こし道具を作り、火起こし体験、起こした火を使いスパイスカレーも作って食べます。講師には日本キャンプ協会公認キャンプディレクターの桜井邦彦さんをお招きします。
開催日時 8/5(月)9時~13時30分
場所 森林の学舎(比和)で開催予定です。
詳しい内容は小中学校へ直接配布するチラシをご覧ください

地域の方から子ども服をご提供いただきました。ありがとうございました♡
子どもちゃんの服欲しいな~、いらなくなったな~という方ぜひ活用しにいらしてください。

『とことこ』は自治振興センターを子ども連れのお母さん、子どもたちにももっと利用してもらいたい！そんな思いから始まっています。
毎週木曜日、朝10時~12時開放
夏休み子どもさんだけ来て勉強するのもよし！体育館で遊ぶのもよし！ぜひご利用ください。

