

本村自治振興センターだより

# あんしん

## 9月号

Find something exciting  
At this location

### 秋季本村地区グラウンド・ゴルフ大会開催のお知らせ

本村地区スポーツ協会より秋のグラウンド・ゴルフ大会の開催が計画されました。  
暑さもだいぶ落ち着いてきた頃なので、これを機会に地域の皆さんで元気よく運動しませんか！  
お子さんから高齢の方まで年齢問わず参加自由です！  
是非、多数お誘い合わせのうえご参加ください(^^)

**日 時** 2024年10月27日(日)  
9:00受付・練習 9:30開始

**場 所** 本村自治振興センター(グラウンド)  
受付場所: センター玄関口

※雨天の場合は中止します

※前もって参加人数の把握がしたいので、なるべく事前参加申し込みをお願い致します  
(お電話はセンターまで ☎(0824)78-2743)

#### 訂正とお詫び

あんしん8月号にて環境美化作業のお知らせを致しましたが、実施日付に誤りがありました。9月23日(土)と記載しましたが、正しくは9月23日(月)です。  
ご迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。



■発行日 2024年9月20日

■発行元 庄原市本村自治振興区

■所在地 庄原市本村町 1234-1

■TEL・FAX (0824)78-2743

■Mail hon.jichi@gmail.com

# ふれあい給食

猛暑が少しずつやわらぎ、朝夕と涼しくなってきました。日が陰るのもだいが早くなり秋が始まったなあと実感できるようにもなりましたね。まだまだ畑では野菜たちが成長中につき、おいしい元気な夏野菜を使ったお弁当作りが続いています。

## 8月21日(水)



梅の香ご飯  
みょうがの甘酢漬け  
ポテトサラダ  
茹ナスのオーロラ和え  
ミニトマト  
梨

ささみシソ巻き揚げ  
天ぷら [カボチャ  
いんげん  
ズッキーニ]  
きんぴらごぼう  
漬物(2種)

## 9月11日(水)

ゆかりご飯  
ゴーヤの佃煮  
さつま芋の天ぷら  
里芋の含め煮  
りんご  
かぼちゃの甘酢漬け  
中華風肉団子  
きゅうりともやしの酢の物  
ナスとピーマンの味噌炒め  
漬物(3種)



# 本村デイホーム

まだまだ暑い最中ではありますが、月1回よもやま館で行われるデイホームに地域の元気なおばあ様方が集まり、いきいきとした時間を過ごされました。8月に行われた際には市社協の坂本さんと共に一般介護予防事業として東城病院で理学療法士をされている永井脩平さんを講師にフレイル+腰痛予防について学び、運動を実践しました。参加された方からの評判がよく「楽しかった!」「もっと早く知りたかった」などの声が上がっていました。この時いただいた実践資料がありますので、自分もやってみようかと思われる方がいらっしゃれば、センターにてお声掛けください(^\_^)



9月は峰田保育所の園児たちが遊びに来てくれて、歌の披露やゲームを一緒にして遊び、楽しく和やかな雰囲気を楽しめました。地域や行政と連携を図り、いつまでも元気で心豊かに過ごせる場所づくりができることに感謝しています。



腰痛の改善を図り  
立つ、歩く、座るといった  
日常生活をスムーズに  
送れよう頑張りましょう!!



↑ フレイル+腰痛予防対策資料



# We ♥ 地元

## 草刈り作業

商工観光課と提携し、毎年(地)共栄会が実施しているピラミッドの草刈り作業が行われました。8月の終わりから9月の頭にかけて実施され、駐車場や遊歩道などの使用場所の草刈りが進められました。今年は元就で放送されたこともありハイキングに訪れる方が増えたようです。これからの季節、綺麗になったピラミッドへ遊びに行ってみてください。



## 2世誕生

昨年、尾原さんに苗をいただいて育てた朝顔から、種が落ちたものが今年発芽し花を咲かせました。だんだん原種に戻って行くようで、昨年センターでは見ることのなかった形状の朝顔が咲いていました。ここまで姿形が変わっていくのは面白いですね！



9月に入りあちこちで稲刈りが始まりました。台風10号が去ってからというもの、いっきに秋らしくなり、朝には露がおりにようになりました。稲が乾くのを待って、日中の暑い中での作業お疲れ様です。「今年はどこもよおできとる」という声を多く聞きました(^^)水不足等が心配されましたが、順調に育ちおいしいお米が実ってよかったです♪

## 稲刈り作業



令和の米騒動が起こり、都会ではスーパーにお米が無いという非常事態が起こりましたが、私たちの住む田舎では田んぼや畑があるので食料危機を感じることはなかったですね。

たわわに実った稲穂が燦然と広がる光景を見ているとニュースが嘘なんじゃないかと思うほどですが、こういう時、田舎暮らしって最強だなと感じますね～(^^)♪



## 敬老の日よせて

来たる9月16日(月)は敬老の日となりましたが、今年は178名の方が敬老対象となりました。皆さん健やかに過ごしのこと大変嬉しく思います。

先日、敬老祝賀会へ参加されない方へ本村地区社会福祉協議会よりお祝いの品をお渡しさせていただきました。また、ご長寿の方へもお祝いをさせていただきました。

日本では119歳が最高齢、世界では146歳の方が最高齢だったと記録させています。また日本では過去最多の100歳超えの方が9万2139人になったといわれています。長寿大国として世界でも注目されている今日この頃です。

是非気持ちを若く、まだまだ現役、自分が主役という気持ちで、いつまでもお元気で健康にお過ごしただければ幸いです(\*^\*)

敬老祝賀会の模様は次号あんしん10月号に掲載させていただきます。

## 御礼

市・地区社協費ならびに敬老会費の納入にご協力をいただきありがとうございました。敬老会においては滞りなく開催することができました。また、社協においても各戸500円ご負担いただいたものは9月5日に市へ納入致しました。地区社協においてはこれからの活動等にも大切にに使わせていただきたいと思います。

## 『クマよけスプレー』予約販売のお知らせ！

もうすぐキノコ狩りやハイキングに最適な時期を迎えることもあり、センターで入山証を購入される方が増えてきました。

楽しみなこともあります、その裏で心配されるのがクマとの遭遇です。万が一の場合のことを想定し対策をしっかりとした上で入山ください。

### センターにて【クマよけスプレー】の予約販売を始めました。

売っているお店が近くにないことや、高齢者の方が通販で手に入れるのにも操作がわからないなど難しい点があることから、センターで代理購入を始めることにしました。必要な方はセンターまでお問い合わせください。毎週月曜日を注文締めとし、発注をします。入荷次第予約された方へご連絡差し上げます。

**1本 7,000 円での販売です。**

必要な方はセンターまでご連絡いただくか、お越しになった際にお声掛けください。



## お助けネット

蜂の巣撤去 2 件

草刈り 1 件

(2024年8月16日～9月15日まで)