

# 久代自治振興区だより



久代自治振興センター：〒729-5122 庄原市東城町久代 2105-1・発行責任者 西村 和正  
電話番号 08477-2-0148(FAX 兼用)/E-mail:kusiro@vesta.ocn.ne.jp

**9月末の久代の人口：男224人・女202人・計426人 202世帯**

## 『今年はどうしたんだ!!久代・新坂』定位置の8位から5位に躍進!

10月7日(日)9時から、東城中央運動公園を中心に第55回東城地区総合体育大会が開催されました。当日は久しぶりの晴、清々しい空気の中で久代・新坂チームはソフトが準優勝、ソフトテニスが3位と好成績を収めました。他の競技も、1競技を除き最下位とならなかったため、昨年より点数が増えました。反省会で「あと1点で田森と同点となり4位になれたのに」と悔しがりました選手・役員の皆様、お疲れ様でした



## ♪ 生涯学習からお知らせ ♪

《久代わいわい講座で美川ムーバレーに視察体験研修へ行きました》

★ 9月24日(祝) 岩国市の美川ムーバレー地底王国で  
冒険と砂金すくいに挑戦しました

砂金すくいでは砂金が砂や水より重いので底の方に沈んでいるそうです。砂をかき分け一番下の方の砂の中に小さい段のついた皿で砂を少しづつ捨てて砂金を探します。これが意外と難しい。何回も挑戦しましたがなかなか取れませんでした。上手な子は30分で4個ぐらいを採っていました。

なかなかすごい!! 地底王国の冒険は子ども達にとって神秘の世界でした。みんな目を輝かせながらポイントからポイントへ謎を解きながら挑戦していました。帰りのバスは皆爆睡でした。充実した楽しい一日だったようです。



《久代でげんきシリーズ健康寿命を延ばそう（こけまあ〜で体操）開催》

★ 10月31日（水）13時30分からNPO法人コーチズさん  
による，こけまあ〜で体操を開催します。

どなたでも参加できます。心も身体もかるやかに楽しくなります。皆さんで転ばない怪我をしない，いつまでも自分の足で歩けるよう心掛けましょう。是非ご参加ください。動きやすい服装と履物をご持参ください。送迎もあります。

久代自治振興センター 2-0148 へご連絡ください。

◎地域マネジャーから◎

10月11日（水）10時から，中サロンで「栄養改善教室」とシルバーリハビリ体操を開催しました。シルバーリハビリ体操では，この運動はどこの筋肉を動かすのか，どこ  
の機能を維持させるのかなど説明を受けながら  
ゆっくり体操をしました。身体の緊張もほぐれ筋  
力向上になるので毎日体操を続けると良いと思  
います。



栄養改善の話では，管理栄養士の原 明美さん  
から「食事は偏らないで色々なものをバランス良  
く食べる」ことが大切と聞きました。運動とバラ  
ンス良い食事を続けると，身体機能の維持が出来  
元気で長生きできるとの話でした。10月13日（月）

12時から，あじさいの会サロンを開きました。秋の収穫に感謝して季節のお弁当やお  
菓子を食べながら，話も進み楽しく過ご  
しました。食事の後はゲームをして真剣  
になったり，笑ったりで楽しい3時間で  
した。皆さんが定期的に来ることが，  
楽しみになられたようです。

— ご厚志の報告 —

次の方々からご厚志をいただきました。

●小田千代子様から見舞返しとして  
為重支部へ

久代自治振興区地域内の行事予定(10～11月)

10/27(土)	6:00～	成淡 人路 学島 視察 研級修	淡路島	—	般
10/31(水)	13:30～	久代で元気シリーズ こけまあ〜で教室	センター	—	般
11/2(金)	7:00～	山口ゆめ花博研修	山口市	—	般
11/7(水)	13:30～	3 B 体 操	センター	—	般