

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206人・女181人・計387人 189世帯

○高齢者等インフルエンザ予防接種について○

新型コロナウイルス感染症の拡大が懸念される中、これから冬に向けてインフルエンザの流行が心配されます。インフルエンザにかかりにくく、又はかかっても軽症であるためにはインフルエンザの予防接種が有効です。



特に、65歳以上の方は、10月1日から1回に限り、接種料金が無料となります。また、接種を希望される方は、医療機関において“密”になることを避けるため、事前に市役所東城支所へ予診票を取りに行ってください、医療機関へ記入した予診票を持参されることをお勧めします。なお、医療機関によっては、事前に予約が必要な場合があります。

♪ 生涯学習からお知らせ ♪ 《令和2年久代でげんきシリーズ》 ≪久代でげんきシリーズ「心臓の病気について」と シルバーリハビリ体操≫を開催しました

★ 9月16日(水)午後1時30分からシルバーリハビリ体操を午後2時から庄原赤十字病院の循環器内科『小武^{おだけ}瑤^{ようどう}道』先生をお招きして心臓の病気について(不整脈・心不全虚血性心臓病)について学習しました。

※ 心臓の病気は死亡数も多く、身近にある病気です。生活習慣を見直すことで進行を防ぐことが大切です。減塩・食事・減量・運動・節酒・禁煙など生活習慣に気を付けましょう。暖かいところから寒い所に出ると急に血圧が上がります。過労や緊張、精神的ストレスなどにも気を付けながら生活しましょう。



— ご厚志の報告 —

●佐藤喜嗣雄様から
 見舞返しとして為重支部へ
 ご厚志ありがとうございました。

久代自治振興区地域内の行事予定(11月)

月 日	開始時間	行 事 名	開催場所	対 象 等
11/ 4(水)	13: 30～	3 B 体操	センター	一 般
11/ 6 (金)	13: 30～	映画上映 (最高の人生のを見つけ方)	センター	一 般
11/10(火)	13: 30～	あすなる会サロン	はなみずき	一 般
11/12(木)	13: 30～	中サロン	センター	一 般
11/13(金)	10: 00～	久代東地区ふれあいサロン	久代東振興会館	一 般
11/18(水)	13: 30～	久代でげんきシリーズ (こけまあ～で体操)	センター	一 般
11/20(金)	13: 30～	健康寿命向上セミナー及び あじさいの会サロン	16区集会所	一 般

※ 日程は、諸事情により変更又は中止となる場合があります。

◆地域マネージャーから◆

中サロンでは、毎月第2木曜日に活動が行われています。10月8日のサロンでは、庄原の医療法人社団 聖仁会のスタッフを講師にお迎えし、「認知症予防」教室が開催されました。「認知症の確実な予防はできません」「まずは認知症を正しく知りましょう」「認知症になっても暮らしていけるよう、みんなで準備をしましょう」など、予防と心構えについて学びました。来月以降のサロンでは、地域の再発見探検やXmas リースづくりなど楽しい内容が予定されています。ぜひ皆さんも参加されませんか！



▼今年もイルミネーションの準備が始まりました!!▼



東支部では、恒例のイルミネーションの準備を始められました。今年の点灯は、12月6日(日)から1月9日(土)までです。また、花火の打ち上げは、12月12日(土)午後7時30分から20分間で、約500発打ち上げられますが、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、うどんやそばなどのバザーは実施されません。

◎センター周辺草刈作業のお願い◎

朝夕めっきり肌寒くなりましたが、まだまだ元気よく雑草が生い茂っています。お忙しいこととは思いますが、夕方1時間程度ご協力をお願いします。

日 時	10月30日(金) 17:00～
場 所	久代自治振興センター周辺
準 備 物	草刈機・熊手・フォーク・カマ等
※お願い	草刈機の燃料は満タンでおいでください。