

# 帝釈自治振興区 しんこうセンターたより



第 149 号

(平成 28 年 7 月 5 日)

発行：帝釈自治振興区

電話：6-0055 (FAX 兼)

E-mail : [taishaku@vesta.ocn.ne.jp](mailto:taishaku@vesta.ocn.ne.jp)

## これからの主な行事予定・施設利用等

- 7月 5日(火) 行政文書  
7日(水) 県立広島大学環境マネジメント実習 午後2時～  
9日(土) ステンドグラス教室  
10日(日) 参議院通常選挙投票日  
11日(月) 議会報告会 午後7時～  
13日(水) ベっぴん会洋裁教室  
14日(木) JA 帝釈地区女性部料理教室とシルバーリハビリ体操  
15日(金) もみじグループ 午後7時30分～  
16日(土) 帝釈峡ウォーク準備 午後1時～  
17日(日) 帝釈峡ウォーク(まほろばの里)  
19日(火) ベっぴん会生花教室  
20日(水) 行政文書  
21日(木) 帝釈元気づくり教室 福田集会所 午前10時～  
27日(水) ベっぴん会洋裁教室  
29日(金) 陶芸教室 午後1時30分～

その他の教室

グラウンドゴルフ教室 午前8時30分～ (7/2 7/16 7/30)

箏曲教室 (7/1 7/22)

## ご厚志のお礼

見舞い返しとして

帝釈自治振興区未渡支部へ

田辺 京子 様より

ありがとうございました。

## 帝釈峡ウォークのお知らせ

日時 平成28年7月17日(日)

開会式 午前10時

コース ☆かわせみ(まほろばの里から雄橋の往復)約5km

☆はんざき(神龍湖からまほろばの里)約9km 限定35名



参加費要

参加申込 7月11日(月)まで

※庄原市外の方が多く参加される行事ですが、地元の方は雄橋に行くことがあまりないと思います。この機会に是非参加され、雄橋の雄大さに改めて触れてみられてはいかがでしょうか？

※東城中学校と東城高等学校吹奏楽部の演奏があります。ウォークされない方でも演奏を聴きにお越しください。



## 熊本地震災害義援金のお礼

この義援金に対しまして、帝釈地域のみなさんから総額133,000円という多額の善意が寄せられました。ご協力いただきました皆様に心からお礼申し上げます。この義援金は庄原市をとおして、日本赤十字社に送られ、被災地の復興支援に使われます。地震災害も復旧しないまま、梅雨の大雨による被害もあり、九州地方は大変な毎日を過ごされておられますが、被災地の一日も早い復旧と復興をお祈りいたします。

## 庄原市議会報告会のお知らせ

7月11日（月） 帝釈自治振興センターで午後7時より、庄原市議会報告会が開催されます。帝釈会場を担当されるのは、五島誠議員、近藤久子議員、政野太議員さんです。

今年の報告会は○公契約条例について ○地産地消について ○高齢者の交通対策について ○林業振興施策について ○農業振興施策について ○観光振興施策について 報告され、意見交換が予定されています。日頃、市議会議員さんと話をする機会がありませんが、この機会に是非、ご参加ください。

## 「元気づくり教室～帝釈リフレッシュ教室～」 開催のお知らせ

2回目は“音楽で楽しく、穏やかに”音楽療法です。

日 時 7月21日（木） 午前10時～午前11時30分

会 場 福田集会所

講 師 古川由樹さん（アコーディオン奏者）



6月19日（日） 「帝釈スポーツ大会」を開催しました。卓球の部は帝釈自治振興センターで開催し、6チームの参加がありました。ペタンクは旧帝釈小学校体育館で開催し、6チームの参加がありました。結果は以下の通りです。

卓球の部の成績は、優勝：始終支部 準優勝：宇山西支部 第3位：帝釈支部

ペタンクの部の成績は、優勝：帝釈支部 準優勝：未渡支部 第3位：宇山西支部

6月28日（火） 未渡集会所で第1回元気づくり教室を開催しました。清水あつ子さんに指導していただき、貯筋運動を習いました。人が2日寝込むと1年分の筋肉がなくなるのだそうです。毎日少しずつ運動をして筋肉を貯筋しておくことが必要だそうです。万が一、寝込むことがあっても、車いす生活を余儀なくされるか、歩けるように回復できるかは日頃の貯筋しだいですよ。



後側地区の植え付けの様子

帝釈では、エゴマの栽培をしてみようと、研修会をし、植え付けが始まりました。これから除草をしたり、土寄せしたり、摘心したりと作業は続きますが、秋には実り収穫してゴマのように播かって使ったり、油を搾り、ドレッシングに使って食べたりとレシピはたくさんあります。

エゴマは認知症予防・動脈硬化の予防・血液サラサラ効果・ガンを抑制させる効果などがあるそうです。エゴマを食べて、健康寿命日本一を目指しましょう。