

帝釈自治振興区 しんこうセンターたより



第 346 号
(令和 6 年 11 月 05 日)
発行：帝釈自治振興区
電話：6-0055 (FAX 兼)

E-mail: taishaku@vesta.ocn.ne.jp
HP: http://taishaku.server-shared.com/

これからの主な行事予定・施設利用等

11月 5日 (火)	行政文書	
11月 6日 (水)	帝釈地域ケアネット連絡会	13時 30分
11月 7日 (木)	庄原自治振興区連合会グラウンド・ゴルフ大会	8時 東城中央運動公園
11月 7日 (木)	パソコン教室 (用紙の設定・印刷の仕方)	13時 30分
11月 8日 (金)	ふれあい弁当	9時
11月 9日 (土)	べっぴん会	10時
11月 11日 (月)	帝釈蕎麦づくり研究会～食べる会～	11時 45分
11月 12日 (火)	高齢者グラウンド・ゴルフ大会	13時 スコラ高原
11月 15日 (金)	帝釈地域ゴルフ大会	9時 30分集合 神石高原 CC
11月 19日 (火)	行政文書	
11月 20日 (水)	東城木の駅 造材・伐採研修	9時 田森自治振興センター
11月 21日 (木)	パソコン教室 (エクセル)	10時
11月 24日 (日)	健康感謝まつり	9時 30分
11月 27日 (水)	介護予防事業～フレ!フレ!フレイル予防デー	10時 未渡集会所
11月 29日 (金)	時悠館講演会3～塩原の大山供養田植～	13時 30分 時悠館
12月 2日 (月)	帝釈蕎麦づくり研究会～食べる会～	11時 45分
12月 2日 (月)	サロン交流会	13時 30分
12月 4日 (水)	行政文書	
12月 4日 (水)	もみじの丘帝釈運営推進会議	14時
12月 5日 (木)	パソコン教室 (ワード)	10時
その他の教室 ステンドグラス教室 (11/30)		
箏曲教室 (11/8 11/15 11/22)		
グラウンド・ゴルフ (11/6 11/16 11/21 11/30)		

ふれあい弁当をお届けします 11月8日(金)

75歳以上の一人暮らし・二人暮らしの皆様へ、手作りのお弁当をお届けします。

お弁当は、午前中に自治振興センターで作り、午後に担当者が対象の皆様にお届けします。

地元の野菜を使ってこころを込めて作りますので、お楽しみにしてください。



(イメージです)

帝釈蕎麦づくり研究会～食べる会～ 11月11日(月)

この集まりは、お昼に集まってお話ししながら手作り蕎麦を食べる会です。堅苦しい集まりではありませんのでお気軽にご参加ください。

日時：11月11日(月) 11時45分～13時

場所：帝釈自治振興センター 費用：300円 申込：センターへ



介護予防セミナー 11月27日(水) 未渡集会所

社会福祉協議会の主催で、握力低下予防の方法や室内で楽しめるレクリエーションを学びます。

興味のある方はどなたも参加できますので、皆様のご参加お待ちしております。

日時：11月27日(水) 10時～11時30分

場所：未渡集会所

内容：握力低下予防の取り組み・室内で楽しめるレクリエーション

持参：飲み物、タオル ※動きやすい服装で来てください

申込：11月20日(水)まで、センターへ(6-0055)

握力測定に挑戦!



時悠館講演会のご案内 11月29日(金) かけがえのない庄原市の宝物 ～塩原の大山供養田植～

時悠館の今回の講演は、国の重要無形文化財「塩原の大山供養田植」の踊りやお囃子を学校で学んでいる小奴可小学校の5・6年生と小奴可地区芸能保存会会長の和田さんに、大山供養田植の魅力と未来へ継承したい「宝物」についてお話しいただきます。興味深い講演会なので是非ご参加ください。

日時：11月29日(金) 13時30分～15時

場所：時悠館研修室

市民講座：「かけがえのない庄原市の宝物、塩原の大山供養田植」

小奴可小学校の5・6年生

小奴可地区芸能保存会会長の和田満福さん

申込：100名まで 時悠館へ(6-0161)



サロン交流会 12月2日(月) 13時30分

地域のサロンや集まりで活躍されている世話人や参加者を対象にサロン交流会が開かれます。今回はサロンやデイホームの活動に役立つボッチャやモルック等のレクリエーション体験をします。

交流会に興味がある方は参加できますのでお待ちしております。

日時：12月2日(月) 13時30分～15時30分

場所：帝釈自治振興センター

内容：詳しくはチラシをご覧ください

申込：11月25日(月)まで、センターへ(6-0055)



サロン交流会 + 帝釈蕎麦づくり研究会～食べる会～

この日はお昼に、帝釈蕎麦づくり研究会が開かれます。

お昼ご飯は手作り蕎麦を味わい、サロン交流会に参加しませんか。

日時：12月2日(月) 11時45分～13時

場所：帝釈自治振興センター 費用：300円

申込：サロン交流会の申込と一緒に参加の旨お知らせください。

東城町自治振興区親睦グラウンド・ゴルフ大会 10月17日(木)

東城町の7つの自治振興区の親睦を兼ねたグラウンド・ゴルフ大会が東城中央運動公園で開かれました。

当日はグラウンド・ゴルフ日和で青空の下、各自治振興区から参加した選手の熱戦が繰り広げられました。帝釈自治振興区の國原さんと吉原さんが上位に入賞されました。おめでとうございます！

総合順位

2位 國原幾子さん 52打
4位 吉原正登さん 55打



國原さん 準優勝!!

ふれあい東城まつり 10月20日(日)

東城小学校グラウンドでふれあい東城まつりが開催されました。

東城町自治振興区連絡協議会では、地元の野菜やエゴマ油などを販売しほぼ完売しました。「ふれあいのど自慢」コーナーでは、帝釈の森脇さんが赤いネクタイをして元気いっぱい歌われ拍手が巻き起こりました。そして表会長が羽織はかま姿で「刃傷松の廊下」を歌いながら浅野内匠頭を熱演し会場を大いに盛り上げていました。



スーツ姿が似合う！
森脇さんの熱唱



殿中ござる！
表さんの熱演



会場では、東城木の駅実行委員会が、特設ブースを設け、木の駅の活動を紹介しました。

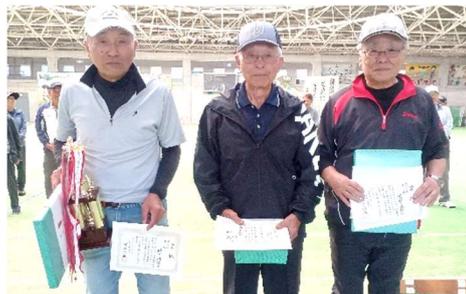
帝釈郵便局親善グラウンド・ゴルフ大会 10月23日(水)

スコラ高原コスモドームで、帝釈郵便局の親善グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。

参加者の皆さんは、毎年開催されるイベントでホールインワンが出れば拍手やナイス！と声掛けをし、和気あいあいとした雰囲気楽しくプレーされてました。



女性の部
優勝 瀧口裕子さん
準優勝 國原幾子さん
第三位 小塩麗子さん



男性の部
優勝 横山利昭さん
準優勝 木山孝明さん
第三位 明賀美伸さん



帝釈郵便局長あいさつ



もみじの丘帝釈だより

社会福祉法人
東城有栖会

令和 6年 11 月号



小規模多機能型居宅施設もみじの丘帝釈

〒729-5244

広島県庄原市東城町帝釈末渡 2022-2

電話 :08477-3-4005

FAX :08477-3-4006

Eメール :momiji@alice.or.jp

10月は庄原ビックで「お買い物」&「ランチ」・「お月見会」で心と体をリフレッシュ！



皆さん楽しいひと時を過ごされました。☀️

実りの秋です、大地の恵みに感謝して「お月見御膳」を頂きました、新米の栗ご飯は格別なお味でした。🍡🍡

10月の行事「秋の大運動会」



種目は、玉入れ グランドゴルフ 新聞相撲 リレーです。童心に戻って楽しみました。

10月のもみじサロンと次回予定



10月のもみじサロンでは「かぼちゃパフェ」を作りました。かぼちゃクリームをたっぷり使って、栄養満点のおやつが出来上がりました。

11月のもみじサロンは11月24日です。

健康に役立つひと口講座 🍎🍊🍇🍋

食べる瞑想「マインドフル・イーティング」という言葉をご存じですか？

現代人は「マインドレス」な食事になりがちです。テレビやスマホを見ながら、または作業をしながら食べることをしていませんか？このようなマインドレス（心ここにあらず）な食べ方は、満足感や肥満の原因にもなります。また噛む回数が減ること胃や腸に負担がかかります。

「マインドフル・イーティング」の実践
食べる前に2～3回深呼吸をします。

① 食べ物を観察する。👁️👁️👁️

② 香りを嗅ぐ。👃👃👃

③ 噛まずに口の中を含む。👄👄👄

④ ゆっくりと噛む。🦷🦷🦷

⑤ ゆっくりと飲み込む。👄👄👄

忙しい毎日の中でも可能な範囲で時間に余裕がある時や食事の1口か2口でも五感を使って食事をしてみてはいかがでしょうか。