

# 帝釈自治振興区 しんこうセンターたより



第 348 号  
(令和 6 年 12 月 4 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

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 (印刷方法)	10時
12月14日 (土)	べっぴん会	10時
12月18日 (水)	役員会	19時
12月19日 (木)	行政文書	
12月27日 (金)	仕事納め	
12月28日 (土) ~ 1月5日 (日)	休館	
1月 6日 (月)	仕事始め・行政文書	
1月17日 (金)	行政文書	
1月19日 (日)	新年互礼会	11時
1月20日 (月)	帝釈蕎麦づくり研究会～食べる会～	11時45分
1月29日 (水)	かじかクラブ	13時
2月 4日 (火)	行政文書	
2月 6日 (木)	パソコン教室	
2月16日 (日)	帝釈地域ボウリング大会	13時
2月19日 (水)	行政文書	

その他の教室 箏曲教室 (12/6 12/13)

グラウンド・ゴルフ (12/7 12/12 12/21)

### 愛鳥活動 帝釈子ども会 12月1日(日)

帝釈子ども会の児童と保護者が愛鳥カレンダーの挿絵を描き、旧帝釈小学校校舎前で鳥のえさかけをしました。

このえさかけは約60年前のおじいさん・おばあさんの代から代々引き継がれているものでとても大切に貴重な体験となっています。いつまでも続いてほしいと思います。

その後、クリスマス会が開かれ美味しいケーキを食べました。児童・民生委員がサンタとなり、子供たち全員にプレゼントが配られ子供たちは満面の笑顔でした。



サンタさんからプレゼント



みんなで給餌台に小鳥の餌を乗せています

掛  
種

種  
を  
木  
に

## 帝釈地域ゴルフ大会 11月15日(金)

帝釈地域ゴルフ大会を神石高原カントリークラブで開催しました。30～80歳代の参加者の皆さんが自然の中でのびのびと楽しんでプレーされていました。

始終の伊達さんが優勝されました。おめでとうございます！

優勝 伊達美幸さん（帝釈始終）  
第2位 岩崎早苗さん（帝釈宇山）  
第3位 田邊文隆さん（帝釈宇山）



入賞者の皆さん

## 備北地区郵便局長会、同夫人会がボランティア活動 11月23日(土)

備北地区郵便局長会と同夫人会（庄原第一部会）の局長11名・夫人8名が、名越別れから帝釈峡山荘まで清掃ボランティア活動を実施されました。拾ったゴミはゴミ袋35個もあったそうです。

「これからも、地域のために社会貢献活動を行っていきたいと思います。」と帝釈郵便村上局長が話されました。



備北地区郵便局長会と同夫人会の皆さん



## 「蕎麦を食べる会」と「サロン交流会」を開催しました 12月2日(月)

### (1) 蕎麦づくり研究会～食べる会～ 11:45～13:00

「楽しい会話をしながら打ちたての蕎麦食べる」会を開催しました。16名の参加者が宇山西の田邊さんが打ったおいしい蕎麦とおにぎりをいただき会話も弾みました。

次回は1月20日(月)です。

お気軽にご参加ください！

申込はセンターまで。



### (2) サロン交流会 13:30～15:00

庄原市社会福祉協議会（社協）の主催によりサロン交流会が開かれました。まず社協から「サロン活動は気軽に寄れる、人の悪口は言わない、みんなでできることをしあうことが大切です」との話がありました。その後レクレーション体験でポッチャとフライングディスクを体験しました。



## 第9回健康感謝まつりを開催しました 11月24日(日)

帝釈地域の皆さんやもみじの丘帝釈を利用されている皆さん等約90名が参加し、健康感謝まつりを盛会に開催しました。

この日は久しぶりに暖かい晴れの日となりました。

帝釈箏曲教室の皆さんの琴の演奏では美しい調べに聞き入り、楽しいシラガーズの演奏に合わせ会場全員が大きな声で童謡などを歌いました。

もみじの丘帝釈の職員の皆さんは健康体操とコーラス、そして職員のお子様やその友人の学生さんによるダンスが披露されました。若い人たちの勢いのあるダンスに皆さんは手拍子でリズムをとり元気をもらったようです。

最後は、有志の皆さんのカラオケのど自慢がありました。

出演された人はお子様からご年配まで約80歳くらいの年の差があり、いろいろな世代の歌を披露いただきました。



シラガーズの楽しい演奏



帝釈箏曲教室の演奏

カラオケのど自慢



歌に合わせて健康体操



コーラス



ダンス 若さに圧倒されました



# 12月の移動販売車 運行予定（変更）

※運行予定に変更がありましたのでお知らせします。



日にち	時間	場所
12月10日（火）	12:30	宇山西集会所
12月10日（火）	13:00	帝釈自治振興センター
12月12日（木）	13:00	未渡集会所
12月15日（日）	11:30	土生集会所
12月15日（日）	12:30	本田宅前
12月15日（日）	13:30	久保田宅前
12月15日（日）	14:00	宇山集会所
12月17日（火）	12:30	始終集会所
12月17日（火）	13:00	帝釈自治振興センター
12月17日（火）	13:30	竹渡集会所
<del>12月18日（水）</del>	<del>13:15</del>	<del>福田集会所</del>

中止

予定時間が前後になることがありますがお了承ください。



## 東城地域移動販売車運行事業

東城地域において移動販売車を運行し、高齢者等に買い物の機会及びデイホームやサロン等の近隣者との交流の場を提供することにより、「住み慣れた地域で安心して暮らし続ける」ことができる環境の充実を図ることなどを目的にはじめられた事業です。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、**マスク・手洗い等予防に取り組み**、是非、ご利用ください。

もし2,3人以上の集まりがあり、新たに移動販売車の運行を希望のグループがありましたら帝釈自治振興センターにご相談ください。

なお、地域・集会所等で、サロン等の開催を取りやめたとか、他の事情で移動販売車が出向いても誰も利用できない場合は、早目に帝釈自治振興センターへ連絡してください。



## 令和6年度第4回帝釈包括ケアネット連絡会を開催

11月6日(水) 帝釈自治振興センターにおいて帝釈包括ケアネット連絡会を開催しました。

### 1. 高齢者見回り状況

地域毎に見回り担当者から状況のヒアリングを行う。自動車免許返納をされた場合の日常生活の家族負担、また近隣住民による支えかたについて予約制バス、市民タクシーの利用を案内して差し上げる必要があるのではないかなどの意見がありました。

### 2. マイナンバーカードについて

行政コストの削減と住民の方の利便性向上を目的に運用がされております。マイナンバーカードの普及率は全国78%、庄原市では77%の方が作成済です。

マイナンバーカードのメリット

(1) 本人確認書類になる 行政手続、病院、クレジット会社、宅地建物取引業者などでマイナンバーカードの提示をすれば1枚で済みます。

(2) コンビニで各種証明書が取得できます！

※庄原市では住民票、印鑑証明の取得がコンビニエンスストアで出来ます。

必要費用 300円

利用可能日 1月4日から12月28日

利用時間帯 6時30分から23時00分

(3) 健康保険証としても使えます。

病院、薬局等で健康保険証として使えます。

※2024年12月2日から現行の健康保険証の

新規発行が終了し、マイナンバーカードの利用を基本とする仕組みに移行します。

※健康保険証は2025/12/1まで使えます。

マイナ保険証のメリット

①より良い医療が可能に！ 病院でも特定検診、投薬情報を医師等と共有できます。

②自身の健康管理に役立ちます！ マイナポータルで、自分の特定検診、投薬情報を閲覧できます。

③オンラインで医療費控除がより簡単に！ 確定申告の医療費控除の手続で、マイナポータルを通じて医療費記録が参照出来る為医療費通知情報入力が自動入力出来ます。※領収書が不要となります。

④高額療養費制度の手続きが不要となります。

⑤医療保険の確認がスムーズに！ 病院の窓口へ設置されていますカードリーダーで本人の健康保険証の確認ができます。

⑥健康保険証としてずっと使える！ 就職先、住所が変わってもマイナンバーカードを健康保険証として使う事ができます。

※医療保険者が変わる場合は加入の届出が必要です。

## フレイル(虚弱)について

フレイルは加齢によって健康を損なっている状態です。体重減少、筋力低下、疲労感、歩行速度の低下、身体活動量の低下とじわり、じわりと気が付かないうちに虚弱状態になっております。

「握力」を図る事により虚弱状態を知る事ができます。男性は26kg以上、女性は18kg以上を目安とします。

1. 生活リズムを整える為に昼食の時間を中心に三食規則正しく食べる事を心がけましょう。
2. 坂道の散歩 上り坂は太ももを上げる筋肉、下り坂は膝を伸ばす筋肉が鍛えられます。
3. 食事はタンパク質を多めに、肉や魚、卵や大豆製品等のたんぱく質を食べる機会を増やしましょう。

## 編集後記

最近自動車運転免許証を返納をされたとの事を耳にする様になりました。帝釈地域で自家用車での移動ができなくなる事は病院への通院、買物の行き帰りと大変な苦勞を覚悟しての決断だと思います。ご家族にも相当な労力が必要になると思われます。東城予約制バス、市民タクシーの仕組みをお伝えし少しでも不便が軽減され、負担が少なくなるよう支援して行かなければと考えております。



帝釈自治振興区  
地域マネージャー 小林直時  
〒729-5244 広島県庄原市東城町帝釈未渡 2021  
Tel(Fax) : 08477-6-0055  
E-Mail : taishaku@vesta.ocn.ne.jp

# 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 12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](mailto:momiji@alice.or.jp)

## 11月のお出かけは紅葉ドライブ、もみじまつり・健康感謝まつりに参加しました。

紅葉ドライブで神龍湖や休暇村まで行きましたが、今年の紅葉は色づきが少し遅れているようでした

もみじ祭りは天気も良くて大勢の人で賑わいました、“さんが”のカレーで参加しました

健康感謝まつりでは職員と職員の子供さんとでダンスを行いました。また利用者の作品展示も行っています



健康感謝まつりに向けてもみじの丘帝釈では利用者さん共同でちぎり絵を行い、会場に展示をさせていただきました。



11月のもみじサロンはいつもとは違うかたち、健康感謝まつり見学を行いました。これまでもみじサロンで作った自分たちの作品もいくつか展示をさせていただきました。



次回のサロンは12月22日の予定で作品作りを行います。見学参加の方もOKです、参加をよろしくお願いいたします。

### 健康に役立つひと口講座

### “感染症予防と冬の健康管理について”

冬に寒さや乾燥が増してくると感染症が流行してきます。インフルエンザウイルス・ノロウイルス・RSウイルスなどの感染症が流行する時期です。咳やくしゃみによる飛沫感染を完全に防御できるわけではありませんがマスクを着用することで唾など飛沫の感染を止めることができます。既にインフルエンザも流行しています、感染している人と接触する機会も多くなるので、リスク軽減には喉や鼻の粘膜を乾燥させにくくする意味でマスクは有効です。外出から帰った時の手洗いやうがいも大切、RSウイルスは子供に多いですが飛沫や接触の両方で感染、こまめに手洗いを行う事がお勧めです。ノロウイルスは手洗いが不十分な状態で調理、食品に触ることで感染が起こりやすい。複数の家族で暮らすタオルの共用等はこの時期はやめましょう。これから本格的な冬の寒さとなっていきます、体温や免疫力が低下するので感染症に気を付けて健康的に冬を乗り越えましょう。