

帝釈自治振興区 しんこうセンターたより



第 360 号
(令和 7 年 6 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

6月 4日 (水)	行政文書		
6月 4日 (水)	もみじの丘帝釈運営推進会議	14 時	
6月 5日 (木)	スマホ教室	10 時 00 分	
6月 8日 (日)	帝釈地域ペタンク大会	8 時 30 分	センター
6月 9日 (月)	手打ちそばを食べる会	11 時 45 分	
6月 10日 (火)	東城木の駅 総会	18 時 30 分	
6月 12日 (木)	東城地域自治振興区職員研修	10 時	時悠館
6月 17日 (火)	高齢者グラウンド・ゴルフ大会	13 時	コスモドーム
6月 19日 (木)	行政文書		
6月 19日 (木)	スマホ教室	10 時	
6月 20日 (金)	消防団水防訓練		
7月 2日 (水)	帝釈ケアネット連絡会議	13 時 30 分	
7月 3日 (木)	スマホ教室	10 時 00 分	
7月 4日 (金)	行政文書		
7月 7日 (月)	フレ！フレ！フレイル予防デー	10 時	竹渡集会所
その他の教室 箏曲教室 (6/13 6/27) ステンドグラス (7/27)			
グラウンド・ゴルフ (6/7 6/12 6/21 6/26)			

ご厚志のお礼

香典返しとして

帝釈自治振興区帝釈支部へ

國原 征昭 様

ありがとうございました。

準優勝

おめでとうございます！

東城地区スポーツ協会グラウンド・ゴルフ大会 5月18日(日)

東城地区の大会が開催され、帝釈チーム（男女各 6 人）が大変健闘され準優勝を勝ち取りました。

個人戦の女子の部では明賀京子さんが 3 位、男子の部では明賀美伸さんに 4 位、瀧口安則さんが 5 位に入賞されました。おめでとうございます。



順位	チーム	総合点	男子	女子
1	東城上	743	340	403
2	帝釈	772	375	397
3	東城東	778	380	398
4	田森	815	395	420
5	東城中	819	421	398
6	久代	821	400	421
7	八幡	823	422	401
8	小奴可	847	416	431



2025 年一般介護予防事業

フレ！フレ！フレイル予防デー 7月7日(月) 10時～

庄原市社協東城地域センターでは、備北栄養士会の管理栄養士を招いて、フレイル予防となる栄養や料理についての講習会を開催しますのでご参加ください。チラシを配布していますのでご覧ください。

日時：7月7日(月) 10時 場所：竹渡集会所

参加：興味のある方

申込：7月2日(水)までにセンター(6-0055)へ



～災害から身をまもるために～避難情報のガイドライン

警戒レベルにそった行動をしましょう

大雨や台風など災害が予想される季節になりました。

国や市から出される避難情報や避難勧告で警戒レベルが発表されます。

その時は警戒レベルにそった避難行動をとるようにしてください。

できるだけ早く余裕を持って、避難場所か周辺の安全な場所に避難しましょう。

警戒レベル	避難情報等	
5	 災害発生 又は切迫	きんきゆうあんぜんかくほ 緊急安全確保 ※1
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~		
4	 災害の おそれ高い	ひなんしじ <b>避難指示</b> ※2
3	 災害の おそれあり	こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難</b> ※3
2	 気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	 今後気象状況 悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)



(政府広報オンラインより)

※1 市町村が災害の状況を把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることとなります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

避難する場所と避難ルートは、普段から決めておくことで、いざという時に素早い行動が取れます。

避難所が開設されたら、市役所担当者が各自治振興センターに詰めることになっています。

避難が必要となった場合、避難場所へ移動もしくは自宅待機となる状況を支所または自治振興センターに連絡するようにしてください。

周辺の災害状況などもお知らせください。

市役所が避難状況の把握や次の対策検討に役立つこととなります。

# 帝釈地域大運動会 6月1日(日) 優勝は竹渡チーム 元気で笑顔でいっぱい!



帝釈峡に響き渡る宣誓!

帝釈地域大運動会が、地域外に住むご家族も参加され盛大に行われました。

この日ばかりは、打ったり走ったりと皆さん童心に戻り楽しくそして真剣に競技され、思い出に残る運動会になりました。

**優勝は、最後の種目で3位から大逆転した竹渡チーム、おめでとうございます。**



ゲート通し 試合と同じ真剣!



ゴールめざせ フレーフレー!



UFOを飛ばせ 笑顔で仲間が応援



ミニトライアスロン  
好きなお菓子をゲット  
したかな



酒買い競争 本当に酒ならうれしい!?



せえの～やあ～ 息を合わせて飛んで飛んで



帝釈のゴルフプレーヤー 得意技です



よーい・どん お菓子はこっちだよ



アベックビンおこし  
審判も息を止めて



ジュース買い競争  
慎重にね



帝釈タワー建設 今回は本物のビール



全力疾走(リレー) 手抜きなし みんな速かったよ



紅白の出来はいかがが  
上を向いて投げよう♪



じゃんけん列車 最終決戦 左のグループが1位



帝釈峡音頭 輪になって踊る  
帝釈地域も 和になって頑張りましょう

帝釈地域大運動会 成績表		
順位	チーム	得点
優勝	竹渡	580
2位	未渡	560
3位	始終・山中	520
4位	帝釈	410
5位	宇山・宇山西・山中下	360

参加の皆様、スタッフの皆様 皆様方のご協力大変ありがとうございました。  
おかげさまで今年も楽しい運動会になりました。

# フシ! フシ! フレイル予防デー

フレイル予防につながる**栄養**や**料理**のお話をさせていただきます! 日頃の疑問を解決し、健康や介護予防のために、日々の食事を見直していきましょう。

日時

7月7日(月) 10:00~12:00

会場

竹渡集会所

内容

① グリップワン(握力測定)

筋肉のバロメーターと言われている握力を測定し、筋力の状態を把握しましょう

② フレイル予防について

『くう・でる・うごく』で健康づくり

③ 試食

筋肉を減らさない、タンパク質の摂れる料理を教えてくださいます♪

講師

備北栄養士会 管理栄養士 沖田 富美 さん

申込先

帝釈自治振興センター

☎(08477)6-0055

7月2日(水)までにお申し込みください

飲み物を  
持って来て  
ください

【お問い合わせ】

庄原市社協 東城地域センター ☎ 2-0488(担当:佐々木・定木)

【主催】庄原市社協 東城地域センター 【共催】帝釈自治振興区



# もみじの丘帝釈だより

社会福祉法人  
東城有栖会

令和 7年 6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未渡 2022-2

電話 : 08477-3-4005

F A X : 08477-3-4006

Eメール : [momiji@alice.or.jp](mailto:momiji@alice.or.jp)

## 週間レク開催



5/5～5/11、レク週間としてチーム対抗戦を開催。バランスをとりながら、洗濯バサミをいかに多く挟めるか競うゲームを行いました。皆さん、力加減を調整しながら集中して取り組まれていました。

## 5/25 もみじサロン開催



今回はリハビリ体操とゲームをして過ごしました。2人で協力して行うゲームや足を使ってお手玉を投げ、点数を競うゲームを行いました。身体全体を使ったゲームをして活動的な機会になりました。次回のもみじサロンは **6月22日** の予定です。ぜひ参加をお願いします。



## 石楠花ドライブと春の味覚祭



5/12～16 神石高原町古川のしゃくなげの里にドライブへ行きました。鮮やかな石楠花が咲き誇り、それを見て利用者の心も癒されたことと思います。また春の食材を楽しむ食事会も開催しました。



## 新規職員紹介

5月からお世話になっております。

介護の仕事ですが、やさしいスタッフの皆様のご指導を受けてがんばりますので、よろしくお願い致します。



伊藤 かおる

## 健康に役立つひと口講座 6月病について ☂☂

6月は梅雨の時期で、体調を崩しやすい季節です。主な体調不良としては、自律神経の乱れによるだるさや眠気、冷え、肩こりなどがあります。また、6月病と呼ばれる、心身の不調も注意が必要です。これらの体調不良を防ぐためには、生活リズムを整え、ストレスを軽減し、体を動かすこと。そして、カビやダニ対策をしっかりと行うことが大切です。