

# 帝釈自治振興区 しんこうセンターたより



第 276 号  
(令和 3 年 12 月 6 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

12月 6日 (月)	行政文書	
12月 7日 (火)	役員会	19:00
12月 8日 (水)	センター避難訓練	
12月11日 (土)	帝釈峡遺跡群発見60周年記念講座②	13:30 オンライン
12月14日 (火)	遺跡めぐり・ガイド部会	10:00
12月16日 (木)	武士の台所	10:00
12月17日 (金)	JA 女性部 生花教室	
12月20日 (月)	行政文書	
12月23日 (木)	パソコン教室	
12月28日 (火)	仕事納め (センターは 12 月 29 日～1 月 4 日まで休館)	
1月 5日 (水)	仕事始め、行政文書	

その他の教室

箏曲教室 ( 12/17 )



### 師走

「しわす、しはす」  
師匠である僧侶が、お経をあげるために東西を馳せる月という意味の「師馳す(しはす)」だというもの。諸説あります。

### 帝釈峡遺跡群発見 60 周年記念講座のお知らせ ～オンライン～

#### ■12月講座 記念講座②：「史跡上黒岩岩陰遺跡の保存と活用」

日時：12月11日(土) 13:30～15:00

講師：愛媛県久万高原町教育委員会 学芸員 遠部慎さん

センターでも視聴できますのでご来場ください。



#### ●武士の台所 もうすぐです

黙って食べよう男飯！ 腕が鳴ります、お腹も鳴ります。

いっしょに料理作って食べ、力をつけましょう。

12月16日(木) 10:00～

申込：センターへ 12月14日(火)まで

参加費：500円



#### パソコン教室

パソコンに興味ある方はもちろん初心者の方も大歓迎です。一度見学に来てください。

日時：12月23日(木) 13:30～15:00

パソコンをご持参ください。無い方は事前にご連絡ください。

申込：12月21日(火)までにセンターへ

内容：ワードでハガキの案内文づくりや年賀はがきに写真やイラストを貼り付ける方法などを学んでいます。知りたいことがありましたらご要望をお伝えください。



## 帝釈地域ゴルフ大会

11月19日（金）神石高原カントリークラブでゴルフ大会が開催されました。熱戦を制された方々は、以下の通りです。おめでとうございます！



- 第1位 伊達美幸さん（帝釈始終）
- 第2位 正川和行さん（帝釈未渡）
- 第3位 木山孝明さん（帝釈始終）



## 健康寿命向上セミナー「栄養改善」教室

11月24日（水）山中下集会所にて「栄養改善」セミナーが開かれました。

まずシルバーリハビリ体操で体をほぐしました。この日はとても寒い日でしたが体がホカホカになりました。

その後、管理栄養士の原明美さんの「栄養改善」の講座がありました。高齢期の方は食欲減少に伴い食事量が減り低栄養になる可能性があるため、食事内容を確認する「10食品群チェックリスト」が紹介されました。1日に肉、魚、卵、乳製品など10食品群を食べ偏りのない食事を摂っているか確認します。その中に大豆製品がありますが、豆腐がない時は代わりにきな粉を代用することを教えてくれました。

食べ方は牛乳に混ぜて飲んだり、きな粉をまぶしたうぐいす餅を食べることなどで、手元に食材がない場合、他の食物で代用することで食材の幅が広がります。是非バランスのよい食事になるよう心がけてください。



### 10食品群

肉、魚、卵  
乳製品、大豆製品  
緑黄色野菜、いも  
果物、海藻、油



ストーブを囲んで学ぶ



きな粉は高たんぱく質です



## 東城木の駅プロジェクト視察

11月30日（火）岡山県新庄村の副村長をはじめ議員と役場の皆様総勢13名が、東城木の駅プロジェクトの視察に来られました。

新庄村では、町営施設のボイラーの燃料に木材利用を検討しているため、木の伐採や買取りの事業立ち上げの参考にしたいとのことでした。

事務局が東城木の駅の概要説明と運営方法について説明しました。質疑応答では、立ち上げ時の留意点、メンバーの集め方、運営上の収益、担い手の確保方法などの話が出て熱心に意見の交換がなされました。その後、帝釈未渡の土場を見学して帰られました。

※木の駅プロジェクトは活動を始めて8年目となります。昨年度の出荷実績は538トン、今期は10月末で400トンを超える量が出荷されています。



帝釈未渡の土場の見学

新庄村の皆様への説明



記念撮影

# 予約制バス（MaaS）のお知らせ

## 予約の時間が変更されました



予約制バス（MaaS）の予約時間が変更になりさらに便利になりました。

### ●予約受付

【旧】運行の2時間前まで受付可能



【新】運行の**1時間前**まで受付可能

### ●予約電話（帝釈地区）

【旧】平日9時～12時、13時～16時

【新】平日9時～12時、13時～**17時**

予約は1時間前までに  
平日17時までに  
予約だね！



予約は乗車1時間前までに予約ください。  
また平日の17時までに電話予約してください。

## ご感想・ご意見・ご要望をお聞かせください

予約制バス（MaaS）の実証運行開始から1か月が経過しました。

少人数ながらほぼ毎日利用されています。

もっと多くの人に予約制バスを利用していただくために  
皆様のご意見・ご要望をお聞かせください。

お聞かせいただいた内容は関係機関に伝え、今後の運営の検討の参考にさせていただきます。

期日：12月16日（木）まで

内容：停留所場所増設、乗車時間、予約方法、便数増減など予約制バスの利用促進と感想・意見・要望

方法：帝釈自治振興センターまで

電話（6-0055）もしくは文章でご連絡ください。



### 皆様、予約制バスに一度乗ってみませんか

予約バスは、将来のバスの運営に活かすための試みです。

今は車があるのでバスは不要という方も、試しにバスに乗り、良い点、改善点などお聞かせください。

ご利用には事前登録が必要です。不明な点はセンターまでご連絡ください。



# もみじの丘帝釈たより(令和3年12月号)



今年の紅葉は意外と綺麗でした、コロナ感染者も減り我慢も限界、もう安心と思うのか人流が一気に増えました。帝釈も久しぶりに賑わい、自慢のもみじを十分堪能して頂きました。やがて落葉となり同時に随分と寒くなって来ました、先日は帝釈地区でも北部の方では初雪も降りましたが、これから3ヶ月暖かい物が離せなくなります。気象庁の予報では赤道付近から南米沿岸の海面水温が平年より低い状態が続くラニーニャ現象の影響で今年の冬は寒くなると言われています。この年は日本に寒気が流れ込みやすく、山間部ばかりでなく沿岸部や平野部に多い“里雪”となり、全国的には日本海側に大雪が降ることが多いと言われています。以前福井県や鳥取県であった豪雪や東京に大雪が降ったこともあります。異常気象続きで心配されますが、どうか予報が外れます様に、動きが止まるような大雪や寒さにならないように願っています。新型コロナの長引く影響や災害・被害等も多くて冷え込んでしまった丑年です、来年は日本が再び寅(虎)のごとく力強く元気になるよう経済も元に戻り、大きく成長できる年になったら嬉しいです。

## 今月は「紅葉ドライブ」をおこないました！

帝釈といえば「紅葉」、「紅葉」といえば帝釈・・・といわれるように錦秋に彩られた秋の帝釈を皆さんと共に見に出かけようと11月は「紅葉ドライブ」を行いました。綺麗な紅葉に利用者の皆さんに大変喜ばれました。



もみじの下で澄ましてハイパチリ！



### 今月のもみじサロン



天気の良い日は歩いて施設周辺の紅葉狩りです。

今月のサロンは押し花で来年のカレンダー作りをしました。



### <ひと口健康講座> 健康寿命向上セミナー「認知症介護予防」その2

“生きていれば、いつかは自分も認知症”

#### 認知症への備え

「身体」と「脳」、「こころ」はつながっています。

身体によいこと＝脳・こころによいこと

<身体だけでなく、心や社会に注目！>

○体調を整える

1. 病気(定期健診と治療を続けましょう)
2. 食事(バランスの良い食事をとりましょう)
3. 水分(脱水にならないよう、一日1200ml以上の水分を取りましょう)
4. 運動(できる範囲でウォーキングやシルバーリハビリ体操を行いましょう)

○閉じこもりにならないよう、趣味の会やサロンに参加しましょう

<地域の備え>

いつだれが認知症になっても安心して暮らせる地域を作るのは私たち自身です。身近にいる家族や地域が理解し支えあう地域を目指しましょう。

**次回のもみじサロン**  
 日時: R3年12月19日(日)  
 14:00～15:30  
 場所: 帝釈自治振興センター  
 会費: 300円  
 \*送迎も対応致します。

**※健康体操等の後、今回はポッチャを予定しています。**  
 (ポッチャとは・・・ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを戦うスポーツ、パラリンピックでもお馴染み、お年寄りや障害のある人でもできます。)