

帝釈自治振興区 しんこうセンターたより



第 272 号
(令和 3 年 10 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

これからの主な行事予定・施設利用等

- 10月 5日(火) 行政文書
10月 6日(水) もみじの丘帝釈運営推進会議 14:00
10月 9日(土) 帝釈峡遺跡群発見60周年記念講演会 13:30 **オンライン**
10月11日(月) 高齢者部グラウンドゴルフ大会(コスモドーム) 8:30
10月15日(金) 帝釈峡遺跡群発掘60周年記念事業準備委員会
10月19日(火) 健康寿命向上セミナー「認知症介護予防」10:00 始終集会所
10月20日(水) 行政文書
10月24日(日) 健康寿命向上セミナー「運動機能向上+フレイル予防」
14:00 センター
10月27日(水) 地域で元気を育てる会(サロン交流会) 13:30 センター
10月29日(金) パソコン教室 13:30

その他の教室

グラウンドゴルフ教室 (10/7 10/16 10/21 10/30)

☆作品展示会のお知らせ☆ 皆様、お誘い合わせご来場ください!

10月21日(木)～10月27日(水) 8時30分～17時15分

場所：帝釈自治振興センター

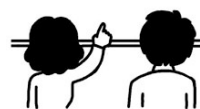
(最終日は15時30分まで)

作品募集!! <絵画、書、写真、工芸品、編み物・・・>

皆様の日頃の成果をお待ちしております。ご協力お願いします。

募集：10月18日(月)まで センターへ

作品展



健康寿命向上セミナーのご案内 ～わしもできる うちでもできる～

元気になるコツを学びませんか。

介護予防は元気なうちから楽しく取り組むことが大事です。

興味のある方はどなたでも参加できます。誘い合わせてご参加ください。

① 「認知症介護予防」教室 講師：精神科医師 戸谷修二先生

日時：10月19日(火) 10:00～12:00

場所：始終集会所 申込：10月12日までにセンターへ

② 「運動機能向上+フレイル予防」教室 講師 介護予防指導員 矢吹裕次さん

日時：10月24日(日) 14:00～15:30

場所：帝釈自治振興センター 申込：10月18日までにセンターへ

③ 「栄養改善」教室

日時：11月24日(水) 13:30～15:30

場所：山中下集会所



サロン交流会

「地域で元気を育てる会」



日時：10月27日(水) 13:30～15:30

場所：帝釈自治振興センター 申込：10月20日までにセンターへ

【問合せ】庄原市福祉協議会東城地域センター

東城地域 MaaS(マ-ス)実証運行事業(庄原市)

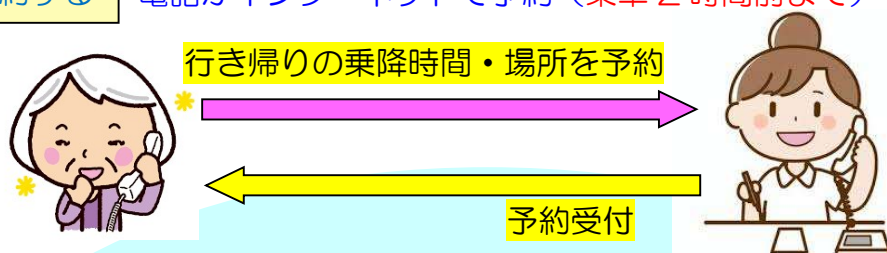
廃止代替バス(始終線)が 令和3年11月1日~令和4年1月31日の間 予約制バスで試験運行されます。

予約制バスをコンピュータのAI(人工知能)技術を活用して運行することで、利用性向上、収益性向上、業務の省力化が図られるかを検証する目的でバスの運行の実証実験を11月から3か月間実施します。

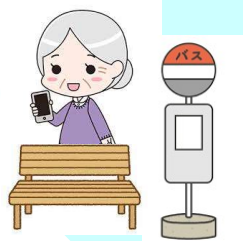
予約バス利用には**事前の利用登録が必要**です。

詳しい利用説明書が別途配布されますが、ご質問等があればセンターにご連絡ください。

【1】予約する 電話かインターネットで予約(乗車2時間前まで)



【2】バスに乗る 予約時間に指定場所で待つ



【3】市街で降りる

予約した場所で降りる



【5】バスを降りる

【4】指定のバス停で乗車

市街の便利な場所にバス停が新設されます

■東城地域廃止代替バス 始終線 (運行曜日:月~金 運行時間:55分(目安))
通過(到着)時刻は目安(予約状況により前後する)

往路 始終→東城駅

復路 東城駅→始終往路

01 始終車庫 ~11 雨連	12 未渡上 ~23 岩屋口	24 宇山 ~41 下戸宇	東城市街地
9:10~	9:20~	9:35~	9:50~
13:10~	13:20~	13:35~	13:50~
16:10~	16:20~	16:35~	16:50~
410円	310円	200円	1回料金

東城市街地	41 下戸宇 ~24 宇山	23 岩屋口 ~12 未渡上	11 雨連 ~01 始終車庫
8:00~	8:15~	8:30~	8:45~
12:00~	12:15~	12:30~	12:45~
15:00~	15:15~	15:30~	15:45~

- 通学ダイヤは予約対象外です。通学ダイヤ:始終発 7:00→東城駅 東城駅発 17:44→始終
- 1か月乗り放題の**定額制運賃**もあります。8回分の料金で1か月乗り放題です。
- 乗車毎に**ほろかポイント**が付与されます。(ほろかで運賃の支払いはできません)
- 市民タクシーも今まで通り利用できます。

健康寿命向上セミナー

～わしでもできる うちでもできる～

介護予防は元気なうちから、楽しく取り組むことが大切です。

今年度も、「健康寿命向上セミナー」を開催し、3つのテーマ(運動機能向上・栄養改善・認知症介護予防)で「元気に過ごすためのコツ」をお伝えします。今回は「運動機能向上」教室です。

健康寿命向上のため、この機会に「わしでもできること・うちでもできること」を一緒に学んでみませんか？皆さんの参加をお待ちしています。

「運動機能向上＋フレイル予防」教室

※「フレイル」とは高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。

- 日時 令和3年10月24日(日)
14:00～15:30
- 講師 介護予防運動指導員 矢吹祐次さん
- 場所 帝釈自治振興センター
- 持参 飲み物(水分補給の為)、タオル(体操に使います)
動きやすい服装でお越しください。

※当日は、会場でのマスク着用、検温、手指消毒にご協力ください。また、体調不良の場合は参加をご遠慮いただきますようお願い致します。

- 参加していただける方 庄原市に在住の65歳以上の方や興味のある方
どなたでも参加いただけます。
- お申し込み 帝釈自治振興センター
電話 6-0055
- 申込み締切り 10月18日(月)まで

「地域で元気を育てる会」(サロン交流会)
も近日開催予定です。
日時:10月27日(水)13:30～15:30
場所:帝釈自治振興センター

【お問い合わせ先】

庄原市社会福祉協議会 東城地域センター
電話 2-0488 (担当:賀島)



地域で元気を育てる会

参加者募集

～わしらが主役 うちらが主役～

サロンなど地域の集まり場に参加されている方や
世話人さんを対象に、集まり場の継続のために
元気づくりを行います。

日時 令和3年10月27日(水)

13:30～15:30

会場 帝釈自治振興センター

内容

①集まり場での 新型コロナウイルス感染症対策

講師：庄原市役所 高齢者福祉課

②災害時の備え、あなたはできていますか？

命を守るため、今できることは何かをみんなで考えて
みましょう！

対象者

- ・サロンなど地域の集まり場に参加されている方
やその世話人さん
- ・これから集まり場を始めたい方など

※当日は、会場でのマスク着用、検温、手指消毒にご協力
ください。また、体調不良の場合は参加をご遠慮いただき
ますようお願い致します。

持参物

飲み物（水分補給の為）

申込み

10月20日（水）までに
帝釈自治振興センターへお申し込みください。
（電話 6-0055）



【お問い合わせ先】
庄原市社会福祉協議会
東城地域センター
電話 2-0488（担当：賀島）

【主催】 庄原市社会福祉協議会 東城地域センター
【協力】 帝釈自治振興区



もみじの丘帝釈たより(令和3年10月号)



コロナ感染症の影響で、花火大会や地域行事に出かけるなど「夏らしいことがなかなかできなかった」という声があります。涼しくなり始めたこの時期は中秋の名月、9月21日に秋の夜空に浮かぶ美しい月を眺める予定でしたが夕暮れ時少し雲間に大きな月を見られましたが、直ぐに隠れてしまい残念でした。朝晩涼しくなりましたが日中は秋とは思えないほど暑いこと、まだ半袖を仕舞うのは早いような気がしています。もみじの丘帝釈の利用者さんはとくに冬支度をされていますけど・・・体調管理が必要な時期です。緊急事態宣言が発令、更に延長となりましてもみじの丘帝釈も長い間面会禁止等の制限を行っていましたが、解除されたことで施設も10月1日から面会が出来るように致します。感染予防対策をして玄関で短時間のみとなります。今後は状況を見ながらとなりますが、ご理解とご協力をお願い致します。

祝 秋の敬老の日を盛大にお祝いしました！！

9月は「敬老の日」ということで、どんなお祝いにするか頭を捻り、敬老のお祝い行事を行いました。昼食は皆様のお好きな「ちらし寿司」にし、午後からは職員による「帝釈峡音頭」「炭坑節」を踊り、芸達者な職員さんによる「腹踊り」も披露しました。米寿・卒寿対象者のお祝いの方は手作りの団扇、そのほかの皆様には長寿表彰状を贈呈いたしました。皆様これからもお元気でいてくださいね。



☆9月の誕生日会☆
積山裕子さんの
お祝いをしました。
職員一同からお祝いのカードと
手作りケーキでお祝いしました。

🍷おやつは個々におはぎを作って
いただきました！！



夏の暑さも過ぎて
過ごしやすい気候
になってきました
ので、お天気の良
い日には施設から
外に出て日光浴を
皆さんで楽しんで
います。



次回のもみじサロン

日時： 10月24日(日)
14:00~15:30
場所： 帝釈自治振興センター
会費： 300円
* 送迎も致します。

<ひと口健康講座> インフルエンザについて

11月から1~2月はインフルエンザの流行期です。
今年も庄原市から「インフルエンザ予防接種(高齢者等)の実施について」というお知らせが、「帝釈自治振興区しんこうセンターたより」と一緒に届きました。
インフルエンザもインフルエンザウイルスで感染する病気です。コロナウイルス感染症もインフルエンザも鼻や口の粘膜から侵入します。予防法はどちらも、3密を避け、マスク、手洗い、栄養不足にならないようにすることです。
コロナに関心が行きがちですが、インフルエンザも感染予防と重症化予防のためにはワクチン接種を受けておくといいでしょう。かかりつけ医と相談して受けるようにしましょう。

今回は「健康寿命向上セミナー」に参加します。テーマは運動機能向上とフレイルを予防することです。さて、フレイルとは何でしょうね。多数の参加をお待ちしています。新しい参加者も歓迎します。