

帝釈自治振興区 しんこうセンターたより



第 288 号

(令和 4 年 6 月 3 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-hared.com/>

これからの主な行事予定・施設利用等

6月 3日 (金)	行政文書	
6月14日 (火)	帝釈峡遺跡群発掘 60 周年記念事業	遺跡めぐり部会 9 時 30 分
6月16日 (木)	もみじグループ	14 時
6月17日 (金)	行政文書	
6月18日 (土)	上帝釈 深緑！ウォーク	9 時
6月18日 (土)	帝釈会役員会	14 時
6月23日 (木)	パソコン教室	13 時 30 分
7月 4日 (月)	行政文書	
7月 7日 (木)	パソコン教室	13 時 30 分

その他の教室 箏曲教室 (6/10 6/24)

グラウンドゴルフ (6/4 6/9 6/18 6/23)

環境整備を実施 (5 月 22 日午前)

旧帝釈小学校周辺の環境整備に住民の皆様約 40 人が集まり作業してくださいました。皆さん、「あうんの呼吸」で作業の分担が決まり、草を刈る人、グラウンドの草を取る人、草を集める人と手際よく作業が進んでいくのに感心しました。今年も運動会は中止になりましたが、きれいな環境になりました。

ありがとうございました。



「上帝釈 深緑！ウォーク」参加者募集 ◆◆帝釈峡遺跡群発掘 60 周年記念事業◆◆

山々の緑が少しずつ色濃くなり、日毎に輝きを増す季節となりました。雄橋へたどる自然豊かな帝釈峡はさわやかな風がほほを撫でていきます。今はひっそり佇む馬渡遺跡を訪ねると大昔の人々の姿が目に見えて来ます。そんな帝釈峡の自然と遺跡をゆっくり見て帝釈の良さを満喫してみませんか。

日時
集合場所
参加費
申込

6月18日(土) 9:00~12:00

時悠館 駐車場

大人 500 円 小学生 200 円 (記念品付)

6月13日(月)までに 帝釈自治振興センターへ

40 名限定、庄原市と神石高原町の住民に限ります。

※詳しくは、前号案内チラシかセンターに問合せください。



パソコン教室 ～楽しくチャレンジ～

パソコンの基本操作やインターネットの利用、表作成ソフト（エクセル）等を皆さんといっしょに学びませんか。

日時 6月23日（木） 13:30～15:00

場所 帝釈自治振興センター

申込 6月22日（水）までに 帝釈自治振興センターへ

内容 パソコンの基本操作や利用、表作成ソフト（エクセル）を学びます

※パソコンをご持参ください。準備できない場合はセンターにご相談ください。

お知らせ：今後、パソコン教室は7月より、月2回の開催といたします。

①パソコンの基本操作と文章作成（ワード） 第1木曜日 7月 7日（木）

②表作成（エクセル） 第4木曜日 7月28日（木）

両方参加でもかまいません。見学も可能ですのでお気軽にご参加ください。



地域マネージャーの取り組み

地域マネージャーだより

八谷 輝行

帝釈自治振興区では、「帝釈の住み慣れた地域でいつまでも生活できる」ことを目指した地域作りに取り組んでいます。

地域マネージャーの業務として担当している地域作りの取り組みの内容を紹介させていただきます。

昨年・一昨年は新型コロナウイルス感染症の影響で高齢者宅訪問やサロン支援等がほとんど出来ませんでした。今年度は訪問活動等を行っていく予定です。



取り組み内容

①地域包括ケアシステムの運営と互助活動向上

地域で暮らす高齢者が安心して暮らすためには住民による互助活動が大切です。

そのため帝釈包括ケアネット連絡会を開き、市や福祉施設・民生委員などと情報交換を行っています。また高齢者宅訪問や要望調査、移動販売車の利用促進、そして市民タクシー事業では事務手続きと共に利用方法の改善に取り組んでいます。

②サロンの開設と既存サロンの内容充実

地域の支え合いの基盤であるサロンや見守り活動が活発になるようサロンの開設や内容の充実を図れるよう相談窓口となっています。



③空き家バンク登録の推進

空き家バンクの登録が増えれば移住者の選択の余地が増えるため、空き家の持ち主へ制度の説明や意向調査をおこなっています。



④木の駅プロジェクト事業の推進

地域マネージャーが事務局運営をしています。昨年度の出荷量は発足以来で2番に多い661トンの出荷量となりました。しかし出荷者が年々減る傾向にあり安全・技術講習会の実施や森林に感心を持ってもらう情報発信を継続します。

⑤帝釈峡PRのためのイベント企画・運営等

帝釈峡遺跡群発掘60周年記念事業として、帝釈峡ウォーク・縄文時代体験・モニュメント設置など帝釈の観光振興となるよう取り組んでいます。また遺跡群をもっと知ってもらうため便りやホームページなどで広く紹介していきます。



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。

このセミナーでは、歳を重ねてもいつまでも元気で暮らし続けるための方法を3つの教室から学ぶことができます。これからもずっと元気に過ごすためのちょっとしたコツを学んでみませんか。参加希望の方は、開催の1週間前までに帝釈自治振興センターへご連絡ください。

「栄養改善」教室

～タンパク質の働きを知り、貯筋を減らさない方法をお伝えします。

令和4年6月21日(火) 13時30分～15時30分

会場：竹渡集会所

内容：「缶詰め活用術～タンパク質編～」



「運動機能向上＋フレイル予防」教室

運動機能向上：楽々ウォーキングストレッチ体操

フレイル予防：オーラルフレイルについて

自宅でもできる体操をみんなで習い、楽しい時間を過ごしましょう。

令和4年 7月13日(水) 10時00分～12時00分

会場：未渡集会所

※「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。



「認知症介護予防」教室

物忘れが気になる人も、今から予防したい人も

認知症予防のために、ぜひ参加してください。

令和4年 9月14日(水) 10時00分～12時00分

会場：帝釈自治振興センター



●庄原市に在住の方を対象にしています。興味のある方はどなたでもご参加ください。

●3つの教室すべてに参加することも可能です。

●マスク・水分補給の飲み物を忘れずに。ご協力ください。

こちらも開催予定です。

地域で元気を育てる会(サロン交流会)

令和4年10月～11月に開催を予定しています。

会場：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(08477) 2-0488 (担当:賀島)





もみじの丘帝釈たより(令和4年6月号)



5月から30度にもなる日があり、まだ暑さ慣れていない今、この先どうなるか気になります。梅雨入り予報は6月6日頃、西日本の雨量は平年に比べると若干降水量が多いと予想されています。梅雨入り早々に大雨となる恐れもあり梅雨は短く気温は高めだそうです。6月から8月にかけては、全国的に暖かい空気に覆われ夏の気温は、東日本以西ではかなり高い見込みと予想されています。平常の気温と比べて気温が35度以上になる猛暑日も多く、いつもより暑い夏になりそうで熱中症に注意、暑さ対策が一層必要になるでしょう。環境省から出ている「熱中症アラート」で地域の暑さ指数を調べ、指数(WBGT)が28(厳重警戒)を超えると熱中症患者が著しく増加するそうでこれは役立てたいです。また暑さに強い身体を作る「暑熱順化」は熱中症のリスクを減らすことも出来るようで、やや暑いと思われる環境で少し強めの運動(ウォーキングなど)を毎日2週間つづける、また40度くらいのお風呂に10~15分浸かり汗をかくことも暑さに強くなる身体が作れるといわれています。いろいろな対策が必要です。

もみじの丘帝釈 5月イベントのご紹介

今月のイベントはなんといっても毎年この時期に行かせていただいている神石高原町古川の森永様宅の「シャクナゲ」の見学です。色とりどりのしゃくなげの花の美しさに皆様自然と笑みがこぼれました。



美しい花にかこまれてパチリ☆花を観ながら皆さんと散策するのは楽しい時間です。

5月の誕生日をお
こないましたおめで
どうございます!



もみじの丘帝釈6月の予定

6月上旬 初夏の新緑ドライブ
6/7・8 訪問美容
6/22 誕生日会
6/26 もみじサロン

<ひと口健康講座> 6月の健康

5月下旬から急に暑くなりました。身体が気温の変化についていけてません。そういう6月は熱中症や、心筋梗塞、脳梗塞の救急が急激に増える月です。

熱中症: しっかり汗をかくことによって体温を下げて、体温の上昇を防ぎ、熱中症を予防します。汗をかくには脱水にならない様水分を補給しなくてはなりません。汗をかく体質に変えるには汗ばむ程度の運動を続ける事やシャワーで済ませず、湯船に10分程度つかることも良いとされています。

心筋梗塞、脳梗塞: 引き金は脱水状態に陥って血液がネバネバになり、血管に詰まることによって発症します。一日ペットボトル500mlで2本以上の水分を取りましょう。特に夜間、寝起きは脱水状態になっていますから、寝る前と起きたらすぐコップ1杯の水を飲みましょう。

次回のもみじサロン予定

日時: 6月26日(日)
14:00~15:30
場所: 帝釈自治振興センター
会費: 300円
※送迎を致しますので、多数の参加お待ちしております。
今後もコロナの感染予防対策を行いながらの開催になります。

小規模多機能型居宅介護施設

もみじの丘帝釈

〒729-5244
庄原市東城町帝釈未渡 2022-2
TEL 08477-3-4005
FAX 08477-3-4006
Email momiji@alice.or.jp