

# みんなの元気で地域をつくる小奴可の里

## 小奴可の里だより

平成26年6月20日発行

庄原市東城町内堀 1100 番地 1 小奴可自治振興センター内 小奴可の里自治振興区

TEL/FAX 5-0057 E-Mail: onuka@vesta.ocn.ne.jp URL: <http://onukanosato.jp/>

小奴可の里の様子 人数 1,288 人 (男 616 人 / 女 672 人) 世帯数 513 戸 高齢化率 38.8%

## 小奴可の里夏の元気づくり教室を開催します

今年度も、夏3回冬3回の6回シリーズで、小奴可の里元気づくり教室を開催します。夏の教室内容は次の通りです。お誘い合わせて大勢ご参加ください。

回	日 時	内 容	場 所
1	7月3日(木) 13:30~15:00	笑いヨガ 健康運動指導士 名越 波江 笑いヨガは、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法です。 動きやすい服装でおいでください。❤️	小奴可自治振興センター
2	7月18日(金) 10:00~13:00	男性限定! ビールに似合う夏野菜料理 栄養士 末広 真理子 材料代 300 円、米 5 勺が必要です。 <u>7月14日までに小奴可自治振興センターへ</u>	小奴可研修センター
3	8月19日(火) 13:30~15:00	災害に備えて~そのときどうしたらいい? 庄原市役所東城支所総務室 災害はいつどこで起こるか分かりません。 高齢者、子供、病気をお持ちの方などが避難する際に見逃しがちな注意点を中心にお話します。	小奴可自治振興センター

## 内堀自治会 ふれあい会



6月18日(水)小奴可自治振興センターで、内堀自治会ふれあい会が開催されました。

75歳以上の高齢者25名が集まり、3B体操やゲームで、楽しく身体を動かしました。昼食は、内堀自治会文化部の皆さんが心を込めて作った炊き込みご飯やコロケ、煮物などの手作り弁当を美味しくいただき、会話にも花が咲き、賑やかな笑い声があふれていました。

食後には5月25日に行われた塩原の大山供養田植の写真などを見ながら、和やか昔話などをして、お開きになりました。

# 救急法講習会 ～水の事故が増える季節です



6月17日（火）小奴可小学校



6月19日（木）小奴可自治会女性部

各地で、救急法講習会が行われました。小奴可小学校では児童達も保護者の皆さんと一緒に AED の使い方や人工呼吸の方法を学びました。小奴可自治会では、住民が小奴可研修センターに集まり、東城消防署の救急救命士から救急法を学び、命を守る意識を新たにしました。

## 小奴可小学校プール掃除



6月19日（木）小奴可小学校では新しく完成したプールで、7月1日（火）に行われるプール開きを前にプール掃除をしました。小奴可保育所の年長組も参加し、隅から隅までピカピカにしました。子供達が楽しみにしている水泳の季節がまもなく始まります。

### 6月の行事（予定）

23日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19：30～20：30
25日（水）	地域づくり視察研修旅行	岡山県真庭市	7：25～出発

### 7月の行事（予定）

3日（木）	小奴可の里元気づくり教室・笑いヨガ	小奴可自治振興センター	13：30～15：00
9日（水）	シャクナゲの会	小奴可自治振興センター	13：30～15：30
14日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19：30～20：30
18日（金）	小奴可の里元気づくり教室・男性料理	小奴可研修センター	10：00～13：00
28日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19：30～20：30

### 体協小奴可地区コーナー

ゴルフ部 第18回体協ゴルフ大会（6月8日・東城パインヒールズ）結果  
1位 栃木秀夫 2位 藤原正次 3位 川崎実伸

### ご厚志のお礼

Web版には掲載しておりません。

6月5日号に掲載した第4回小奴可の里運動会の綱引き（女子の部）の勝敗に誤りがありました。次の通り訂正してお詫びいたします。

誤 ○小奴可 A vs 内堀× → 正 ×小奴可 A vs 内堀○