

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28年9月5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 人口 1,201 人 世帯数 500 戸 高齢化率 48.5%

小奴可の里元気作り教室

「お薬の話～薬の疑問、あれこれに答えます～」



8月25日(木)小奴可自治振興センターで、小奴可の里元気作り教室「お薬の話」を開催しました。庄原赤十字病院の薬剤師 山本明子さんに、薬についての講演をしていただきました。

薬は、医師や薬剤師の指示通りにきちんと飲むことで効果を発揮します。飲み合わせの悪い薬もあるので、複数の医療機関にかかっている人は、1冊の「お薬手帳」に飲んでいるすべての薬を記録することが大切です。また薬によっては、食べてはいけな

いものもあります。代表的なものにグレープフルーツがあります。薬について、不安なことや納得できないことがあれば、医師や薬剤師によく相談することも大切です。

次回の小奴可の里元気作り教室は、11月22日(火)に小奴可こども園で、「大人も子供も一緒に体操！」です。多くの方のご参加をお待ちしております！！

小奴可の里グラウンドゴルフ大会



8月27日(土)小奴可中学校グラウンドで、小奴可の里グラウンドゴルフ大会を開催しました。暑さを避け、午後6時からプレーを始めましたが、予想以上に肌寒い夜となりました。参加者は45名。自治会対抗1チーム6名による団体戦に4チームと全員参加の個人戦を行いました。遠くへ転んでいってしまったり、あと少しというところでホールポストに入らなかったり、ホールインワンが決まったりと、悲鳴や歓声が夜のグラウンドに響いていました。親睦を深めながら、和気あいあいと2ラウンドを楽しみました。

【試合結果】

団体の部：1位 塩原チーム 259 打 2位 小奴可チーム 263 打 3位 内堀チーム 280 打

個人の部：1位 瀬尾 賜 29 打 2位 金谷博美 33 打 3位 松浦康郎 40 打

4位 広谷隆寿 40 打 5位 錦郡 宥 41 打 6位 白石豊秋、妹尾つち代 41 打
(2打、3打も同数)

ホールインワン賞：瀬尾賜 金谷博美 堀田雅俊 名越初恵 和田ミチ子

結果の詳細につきましては、小奴可自治振興センターに9月末まで掲示しています。記録表が必要な方は、事務局までご連絡ください。

新しい音響装置と舞台幕が完成しました



小奴可の里自治振興区里では、高齢者や体の不自由な方が気軽に利用できる環境を整えるために、「小奴可の里やさしい施設づくり事業」と称して、庄原市の平成28年度自治振興区活動促進補助金の助成（交付額1,026,000円）を受け、庄原市小奴可自治振興センターに音響装置一式と舞台幕を整備しました。

今後は、地域の皆さんと知恵を出し合い、これまで以上に庄原市小奴可自治振興センターを活用して地域の活性化に取り組んでまいりたいと思います。

東城地区自治振興区グラウンドゴルフ大会参加者募集

東城町内のグラウンドゴルフ愛好家の皆さんと交流してみませんか。

混成グループで試合を行います。大勢の方のご参加をお待ちしております。

日 時	平成28年10月11日(火)午前9:30競技開始予定
場 所	東城中央運動公園
参加費	1,000円(弁当・お茶等)
申 込	9月30日(水)までに小奴可自治振興区(5-0057)へ



小規模多機能型居宅介護施設 姫りんご通信

8月28日(日)、道の駅遊YOUサロン東城で行われた24時間テレビチャリティー募金に参加し、姫りんごに設置した募金箱を持って行きました。

開場では、黄色いTシャツを着たスタッフさん達が大声で募金活動をし、活気にあふれていました。姫りんごからも国内外の福祉、環境保護、災害復興支援を願いたいと思います。

9月は敬老月間です。姫りんごでは、ひだまりの会との交流と敬老会を行います。姫りんご敬老会の内容一部は、職員の余興を考えています。地域の方との交流を大切にして、賑やかで楽しい会にしたいと思います。



平成28年9月の行事(予定)

7日(水)	何でもチャレンジ会グラウンドゴルフ	せら夢公園、世羅温泉	7:30出発
12日(月)	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30
14日(水)	シャクナゲの会	小奴可自治振興センター	13:30~15:30
26日(月)	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30

平成28年10月の行事(予定)

9日(日)	第53回東城地区総合体育大会	東城中央運動公園	8:30~
11日(火)	東城地区自治振興区親睦グラウンドゴルフ大会	東城中央運動公園	9:30~
12日(水)	シャクナゲの会	小奴可自治振興センター	13:30~15:30
15日(土)	東城ふれあいステージ	東城自治振興センター	9:30開場
16日(日)	ふれあい東城祭り	東城小学校など	
17日(月)	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30

ご厚志のお礼

Web版には掲載していません。