

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29年10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 1,169 人 世帯数 492 戸 高齢化率 49.7%

## 健康寿命向上セミナー 運動機能向上教室



9月21日(木)小奴可自治振興センターで、健康寿命向上セミナー「運動機能向上教室」を開催しました。コーチズの方を講師に、ボールを使ったストレッチや筋肉トレーニングを教わりました。最後は、歩くときにつまづかないように、大きく手を振って足を上げて四角に区切った中を歩く運動を行いました。運動機能を向上させ、元気に過ごすためには、日頃から継続して体操などを行うことが大切です。

次回は、食生活改善教室です。毎日食べる食事だからこそ、身体にいいことを学んでいただきたいと思います。調理実習ではありません。栄養士さんが作った料理の試食があります。材料費として100円をいただきます。多くの方のご参加をお待ちしております。

### 食生活改善教室 参加者募集

日時	平成29年10月27日(金)午後1時30分~3時30分
場所	小奴可自治振興センター
講師	庄原市 栄養士
内容	日頃の食事や栄養についての講座、軽い体操
会費	100円(試食材料費として)
申込	10月20日までに小奴可自治振興センターへご連絡ください。送迎の申し込みも受け付けています。

## 第7回おめかの里文化祭を開催します。

地域の文化祭として、日頃の生涯学習の発表の場として、皆で盛り上げていきましょう。無料送迎タクシーを運行します。「行きたいけど交通手段が無い…」という方に、ぜひご利用いただき、多くの方に地域の文化祭を楽しんでいただきたいと思っております。

送迎タクシーご希望の方は、11月1日(水)までに小奴可自治振興センターへ、お気軽にお申し込みください。行きだけ帰りだけ途中からの利用もできます。

日時	平成29年11月5日(日)午前9:30~
場所	小奴可研修センター
内容	ステージ発表、作品展示、バザー、お茶席など



# 小奴可こども園にこにご運動会



10月1日(日)小奴可小学校グラウンドで、小奴可こども園にこにご運動会が開催されました。

園児たちは、広いグラウンドで、かけっこや綱引き、ダンスなど元気いっぱいにがんばりました。保護者の皆さんも先生も体当たりの取り組みで、それに応えた子供達の一生懸命さが伝わってきました。

演じる子供達と見守る来場者が一体となって盛り上げた、素晴らしい運動会でした。

## 内堀自治会グラウンドゴルフ大会 結果

9月9日(土)小奴可スポーツ広場で、内堀自治会グラウンドゴルフ大会が開催されました。結果は次の通りです。

一般の部	1位	名越初恵	38打	小学生の部	1位	森田琶月	55打
	2位	田村寿一	39打		2位	坪倉瑠快	57打
	3位	長谷ツルエ	40打		3位	森田萌衣	61打

## 小規模多機能型居宅介護施設 姫りんご通信

10月に入り一雨ごとに寒さが増す気がします。

10月2日の戌の日、姫りんごの和室にコタツが登場しました。(正確には亥の日だそうです。イノシシは火難を免れるという信仰があるそうです。google調べ)

昼食後の昼寝時は早いもの順で皆さん場所取りをされ、暖かいコタツの中で会話もはずんでおられます。「はあもう今年も終わりじゃのう」の声に職員も納得です。

いや、まだ祭りがあります。内堀地区のお祭りを利用者、職員全員で楽しみにしています。



### 姫りんご 10月中・下旬の予定

11日 すみれ会、しゃくなげ会  
20日 内堀地域秋祭り

### 平成29年10月の行事(予定)

8日(日)	東城地区総合体育大会	東城中央運動公園	8:30~
9日(月)	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30
10日(火)	東城地区自治振興区グラウンドゴルフ交流会	東城中央運動公園	8:30~開会式
11日(水)	シャクナゲの会	小奴可自治振興センター	13:30~15:30
13日(金)	シルバーリハビリ体操	小奴可自治振興センター	14:00~15:00
23日(月)	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30
24日(火)	シルバーリハビリ体操	小奴可自治振興センター	14:00~15:00
27日(金)	健康寿命向上セミナー(食生活改善)	小奴可自治振興センター	13:30~
29日(日)	比婆いざなみ街道マラニック2017	東城町~西城町	

### 平成29年11月上旬の行事(予定)

5日(日)	おぬかの里文化祭	小奴可研修センター	9:30~
8日(水)	シャクナゲの会	小奴可自治振興センター	13:30~15:30
10日(金)	シルバーリハビリ体操	小奴可自治振興センター	14:00~15:00
13日(月)	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30

### 10月の西城市民病院 移動診療日

10月4日(水) 11日(水) 18日(水) 25日(水)

小奴可: 14時50分~15時20分 内堀: 15時40分~16時

※保険証、お薬手帳、交付済みの方は診察券を持ってお越しください。

ご厚志のお礼  
Web版には掲載しておりません。