

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11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を開催



11月16日(木)小奴可自治振興センターで、健康寿命向上セミナーの3回目「認知症予防講座」を開催しました。軽い体操の後、認知症の種類、症状、予防のためにどうすれば良いか、認知症の人とどのように関わっていくかを、頭の体操やゲームを挟みながら、楽しく学びました。認知症を予防するためには、適度な運動と栄養のある食事、積極的に人と接することが大切です。

小奴可の里自治振興区では、これからも、健康寿命向上のための事業を行います。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

## 音楽療法をみんなで体験しよう！ 参加者募集 ♪ ♪

音楽には、心を穏やかにしたり元気にしたり、健康作り、介護予防に効果があると言われています。楽しく音楽療法を体験してみませんか。

無料送迎車を用意します。ご希望の方は、小奴可自治振興センター(5-0057)へご連絡ください。多くの方のご参加をお待ちしております！

日時 平成29年12月7日(木) 13:30~

場所 小奴可自治振興センター

講師 シルトピア油木 音楽療法士 鈴川聡美さん



## 祝! 真打ち昇進 林家ひろ木落語会を開催します

今年3月、真打ちに昇進した林家ひろ木さんの落語会を開催します。昇進して、益々磨きのかかった話芸をお楽しみください。

寒い冬がやってきます。みんなで笑って乗り切りましょう。多くの皆様のご来場をお待ちしております。入場無料です。

日時 平成29年12月10日(日) 午後2時~

場所 小奴可自治振興センター ホール

出演 林家ひろ木さん



## しめ飾り作り教室参加者募集

しめ飾り作り教室を開催します。みんなでわいわい楽しみながら、お正月の準備をしましょう。申し込み、参加費は不要です。多くの方のご参加をお待ちしております。

日時 平成29年12月14日(木) 午後2時~

場所 小奴可自治振興センター

講師 道下隆さん

準備物 わら(準備できる人だけ)、はさみ、水入れ



# そば打ち教室参加者募集

恒例となりました年末の「そば打ち教室」を開催します。地元産のそば粉を使って、美味しいそばを打ってみませんか。そばを初めての方でも打てるようになります。たくさんの方のご参加をお待ちしております。

日 時 平成29年12月17日(日)  
 午前の部 10:00~13:00  
 午後の部 14:00~16:30

場 所 小奴可研修センター 調理室

講 師 前田小夜子さん、横山哲美さん

会 費 500円(そば粉代)

持ち物 エプロン、三角巾等頭にかぶる物、そば打ちの道具

申 込 12月13日までに小奴可自治振興センター(5-0057)



## 小規模多機能型居宅介護施設 姫りんご通信

11月10日、姫りんごに於いて小奴可の有志の方7名が来所され、伝統芸能である「ひょっこ踊り」を披露してくださいました。

利用者さんは初めはきょとんとされていましたが、腰を振り面白おかしく踊られているのを楽しそうに見学されました。終了後、一緒にお茶を飲み、中には知り合いの方がおられて昔話を懐かしそうにされていました。有志の皆様、有り難うございました。

年の瀬が近付いて来ました。今年はカメムシが多く「雪が多いのでは？」の声も聞きます。冬季の火事に気をつけなければと消防訓練(夜間想定)を11月25日に行います。

今回からJアラート発令時の避難訓練も行いたいと思っています。地元内堀自治会の女性部の皆さんには毎回協力していただき大変感謝しています。



### 姫りんご 今後の予定

- 11月25日 消防訓練
- 12月4日 小奴可地域民生委員、1人暮らし巡回相談員意見交換会
- 12月6日 小奴可小学校とのクリスマス会



### 11月の行事(予定)

25日(土)	小奴可自治振興センター大掃除・消防訓練	小奴可自治振興センター	8:30~
26日(日)	小奴可自治会 防災訓練	小奴可自治会	9:00~
27日(月)	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30
28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

### 12月の行事(予定)

7日(木)	音楽療法をみんなで体験しよう	小奴可自治振興センター	13:30~15:00
8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
10日(日)	林家ひろ木落語会	小奴可自治振興センター	14:00~
11日(月)	パソコン教室(年賀状作成)	小奴可自治振興センター	19:30~20:30
13日(水)	シャクナゲの会	小奴可自治振興センター	19:30~20:30
14日(木)	しめ飾り作り教室	小奴可自治振興センター	14:00~
17日(日)	そば打ち教室	小奴可研修センター	10:00~14:00
18日(月)	パソコン教室(年賀状作成)	小奴可自治振興センター	19:30~20:30

11月、12月のパソコン教室は、年賀状作成を行います。参加ご希望の方は、普段使っているパソコン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。