

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30年7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 1,144 人 世帯数 492 戸 高齢化率 49.2%

いつまでも自分の足で歩こう！運動機能向上教室



7月18日(水)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。始めに口腔ケアについて保健師さんから話を聞きました。こまめに歯磨きをする、歯医者さんに定期的に通うなど、歯の健康を保つことと、舌やのどの運動をして飲み込む力を保つことの両方が大切です。その後、運動指導士の大背戸さんに健康体操を教わりました。筋肉の動きとリンパの流れを意識して、体操とマッサージを行いました。無理をせず「良い加減」で、ときには、頑張ってきた筋肉を、さすっていたわるようにしましょう。

次回は、認知症予防教室です。9月3日(月)13時30分から、千鳥構造改善センターで開催します。ぜひ、ご参加ください！

千鳥、小串地区 ひだまりの会を開催しました



7月19日(木)千鳥構造改善センターで、千鳥、小串地区の民生委員、ひとり暮らし相談員を中心に、ひだまりの会を開催しました。ひとり暮らしの高齢者12名(男性1名、女性11名)参加され、午前中は、紙製のテープを編んで作る小物入れ作り。美味しいお昼をいただいた後、午後からはシルバーリハビリ体操と頭の体操をして、汗をかきながら楽しいひとときを過ごしました。

健康寿命の向上にシルバーリハビリ体操を始めませんか

小奴可の里自治振興区では、シルバーリハビリ体操を毎月第2金曜日と第4火曜日14時～15時に行っています。高齢者向けの何も道具がなくてもできる軽い体操です。ご希望の方には送迎もしています。また、振興区内に講師がおりますので、サロン等の集まりにもぜひ呼んでください。一緒に体操をして、元気になりましょう。次は7月24日(火)8月10日(金)です！お気軽にご参加ください。



小奴可自治振興センター 屋根の修理を行いました

7月17日から、小奴可自治振興センターの屋根の軒先、雨樋の修理と塗り替えを行いました。センターの建物が出来てから30年が経過し、塗装の剥げ落ちや錆がひどくなっていました。とてもきれいになり、これから先30年は使用できるものと思います。

7月豪雨災害を体験して 地域マネージャーより

この度の大雨災害で被害を受けられた方々に心からお見舞い申し上げます。

小奴可の里自治振興区内は、人的被害はなかったものの、家屋の被害が3件、土砂崩れ、田畑等の決壊、損壊は多数発生しました。

小奴可自治会の大雨を想定した防災訓練や千鳥自治会の危険箇所マップ作り、各自治会の集会所への土砂災害警戒マップ掲示等、事前に対策が取られていたことにより個人の意識が高くなっており、多くの方が早めの避難をされました。特に小奴可自治会の白滝山のふもと側の住民の方は、全戸が避難されたと聞きました。また、今回の災害により、新たな危険箇所の把握、避難所の改善など、対処すべき問題が見えてきました。

これまでは異常気象と言われていたことが、今では通常の気象現象となり、何が起こるかわかりません。1人1人が「おたがいさま」の意識を持ち、助け合って暮らしていくことが大切です。また、地域マネージャーとして、おたがいさまの仕組み作りのお手伝いをいたします。(地域マネージャー：内田亘)

小規模多機能型居宅介護施設 姫りんご通信

7月6日の西日本を襲った豪雨災害、皆様は大丈夫でしたか？姫りんごの横の内堀川も氾濫寸前になり、避難をしました。幸い、利用者・職員・施設共に無事でした。被害に遭われた方には、心よりお見舞い申し上げます。

写真は7月2日小奴可小学校3、4年生が来所し、一緒に飾り付けをした七夕です。12日には小奴可こども園に招待をいただき、交流会を持ちました。若いパワーを貰って今年の暑い夏を乗り切ろうと思います。



今後の予定 7/20~22 感謝の集い 8/5 家族会

平成30年7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~ |
| 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) | 男性料理教室:夏野菜を使った美味しい料理 | 小奴可研修センター | 10:00~13:00 |

平成30年8月前半の行事(予定)

| | | | |
|--------|------------------|-------------|-------------|
| 6日(月) | 夏季子供自然教室「川と遊ぼう！」 | 小奴可研修センター付近 | 10:00~ |
| 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 |
| 14日(火) | 小奴可と加谷の夏祭り | 小奴可研修センター広場 | 18:15~開会式 |

西城市民病院 移動診療日(毎週水曜日)

7月25日、8月1日、8日、15日、22日、29日

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

体協小奴可地区コーナー

ソフトボール部 東城町ソフトボールナイターリーグ

6月19日 G. S 倶楽部 - 小奴可アウツB : 不戦勝

7月 3日 小奴可アウツB - タモリクラブ 中止

グラウンドゴルフ部 6月月例杯(9ラウンド分)

1位 松浦康郎 174打 2位 白石キクエ 178打 3位 瀬尾賜 183打