

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 1,140 人 世帯数 491 戸 高齢化率 50.1%

## 小奴可の里グラウンドゴルフ大会

9月2日(日)小奴可スポーツ広場で、小奴可の里グラウンドゴルフ大会を開催しました。

日中の暑さを避けるために、午後6時から開始。41名が参加し、初めての人も先輩にルールやコツを教わりながら、老若男女が和気あいあいとゲームを楽しみました。あちこちでホールインワンが出るたびに歓声が上がり、お互いに交流を深めながら楽しい時間を過ごしました。最後に来年もまた元気で会いましょうと約束して散会しました。



グラウンドゴルフは体力が無くても、誰でも気軽にできるスポーツです。来年は、仲間を誘い合って、参加してみませんか。

試合の結果は次のとおりです。全体の結果は、小奴可自治振興センターに9月末まで掲示しています。

団体の部	1位	塩原チーム	2位	内堀チーム	3位	小奴可チーム
個人の部	1位	白石キクウ	2位	稲垣シズミ	3位	長谷ツルエ
(敬称略)	4位	宮田咲子	5位	坂本 貞宣	6位	風早 安男

## 健康寿命向上セミナー「認知症予防」教室



9月3日(月)小奴可自治振興センターで、健康寿命向上セミナー「認知症予防」教室を開催しました。はじめに、姫りんごの皆さんも参加してシルバーリハビリ体操を行いました。

後半は、大起エンゼルヘルプ(東京都)取締役部長で介護福祉士の和田行男さんの講演を聞きました。認知症は脳の病気から起こる様々な症状のうちの一部です。特に脳が変質する病気は原因不明なものが多く、発症予防はできません。しかし、健康に良いことをする、積極的に人と関わる、新しいことをはじめるなど、普段から気をつけることで、発症や症状の進行を遅らせることは可能です。発症してしまったら、専門家の力を借りることも大切です。

## 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30年10月22日(月)午前9:00開会式(受付開始8:30)
場所	東城中央運動公園
参加費	1,000円(弁当・お茶等)
申込	10月5日(金)までに小奴可自治振興区(5-0057)へ

## 第35回ふれあい東城祭り

### 災害復興支援「振興区自慢 新鮮野菜オークション」提供者募集！

10月14日（日）に開催される第35回ふれあい東城祭りのステージイベントで、「振興区自慢 新鮮野菜オークション」を行います。皆さんから、ご提供いただいた野菜や果物をオークションで販売し、売り上げ金を災害復興支援金として社会福祉協議会へ寄付します。主旨にご賛同いただき、野菜や果物を無償でご提供いただける方を募集します。

10月4日までに、小奴可の里自治振興区へご連絡ください。

### 塩原の大山供養田植 大山町で熱演



8月26日（日）大山のお膝元 鳥取県大山町の野外特設ステージで行われた「鳥取県青少年 郷土芸能の祭典2018」に、小奴可地区芸能保存会が県外ゲストとして招待されました。約50名が参加し、「塩原の大山供養田植」の田植踊り、代かき、田植太鼓をステージ上で演じました。本山では伝える人がなくなった伝統芸能を、お膝元でしっかり披露することができました。この日の大山はとても暑く、汗ビッショリの熱演でした。

### 小規模多機能型居宅介護施設 姫りんご通信

8月26日に遊 YOU サロン東城で行われた24時間チャリティに参加しました。ビンゴゲームなどのイベントがあり、楽しい時間を過ごせました。協力して下さった皆様に感謝を申し上げます。有難うございました。

9月は敬老の日があります。文字通り、お年寄りを敬う日だと思います、姫りんごでは利用者さんに喜んでもらえるよう、職員が色々な案を考えています。また小奴可小学校・小奴可こども園からも訪問していただき、楽しい交流会があります。少しでも沢山の笑顔がありますように。



今後の予定 9/12 おぬかこども園との交流会 9/13 小奴可小キャラバンメイト  
9/14 小奴可小との交流会 9/17 敬老会

#### 平成30年9月の行事（予定）

10日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30
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
13日（木）	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
25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

#### 平成30年10月前半の行事（予定）

1日（月）	高齢者運動会	東城小学校グラウンド	9:00~開会式
7日（日）	第55回東城地区総合体育大会	東城中央運動公園	8:30~開会式
10日（水）	シャクナゲの会	小奴可自治振興センター	13:30~15:30
12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（日）	ふれあい東城まつり	東城小学校グラウンド他	

#### 西城市民病院の移動診療日は、毎週水曜日です。

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版には掲載していません。

#### 体協小奴可地区コーナー

##### グラウンドゴルフ部 8月月例杯（9ラウンド分）

1位 松浦康郎 172打 2位 森下律子 186打 3位 妹尾森行 187打

##### 銃剣道部 小奴可剣友会

8月1日（水）日本武道館（東京都）で、全日本少年少女武道（銃剣道）錬成大会が開催されました。小奴可小学校6年生の細川楓河さんが、3名の広島県選抜の1名として個人戦に出場し、努力賞をいただきました。