

# 高自治振興センターだより



ホームページ インスタグラム

〒729-5811 庄原市高町821-4 TEL72-0935 令和5年3月6日発行



## おひなさまを飾りました



“庄原駅周辺地区まちづくり協議会（以下まちづくり協議会）”が庄原駅周辺の賑わいを目的に、庄原地域の各保育所へ季節の行事の飾りつけをお願いしている事業の一環で、2月20日（月）高保育所の園児19名が庄原駅へおひなさまを飾りに行きました。

当日、高保育所を出発し、9時42分高駅発の芸備線に乗り、庄原駅まで行きました。庄原駅に着いた子供たちは“まちづくり協議会”の方に迎えられ、庄原駅ロビー横の地域交流室に折り紙などで作ったおひなさまを飾り、歌を披露しました。その様子を“NHK”や“庄原観光推進機構（庄原DMO）”が取材に来られ、翌日のNHKテレビで放送されました。

そして、飾り終えた子供たちは駅周辺の散策をし、備北交通ビルの見学や、公園の芝生で遊ぶなどの楽しい時間を過ごしました。雛飾りは3月31日まで展示予定です。

※地域交流室の利用がない時は部屋が閉まっている可能性があります。



偶然のカープ列車に大喜び！



沢山の取材が来ました



作ったお雛様を飾りました



おひなさまと一緒に“パシヤッ！”



周辺を散策しました

## 二月の俳句

### 高俳句会

暮れ初めて風花のまた舞い始む 窓 風  
 愛の日の夫より貰ふ子ヨコレート 稔 子  
 なにゆえに急ぐ旅路や冬の雲 紀 子  
 蠟梅や二度三度鼻寄せてみる 寿瞬子  
 村々に梅咲いて山機嫌よし  
 （俳人 渡辺水巴の区）

## 二月の子ども俳句（中国新聞掲載作品）

かめたちもはっぱにかくれ冬しのぐ  
 （二月二日掲載） 二年 三谿 颯斗  
 学校でおちばのうさぎをつくった  
 （二月九日掲載） 一年 上林 瑠莉  
 雪の顔形ちがつておもしろい  
 （二月十六日掲載） 二年 三宅 結人  
 ゆきがつせんだれかにあてるよどこどこだ  
 （二月二十二日掲載） 一年 横路 美羽

## 3月の行事予定（3月1日現在）

### 振興区主な行事予定

7日（火）	スマホ教室 13:30
8日（水）	大人絵手紙教室 13:30
11日（土）	子ども絵手紙教室 9:30
12日（土）	子ども習字教室 10:00
27日（月）	卒業生お別れ会 9:30

### 他団体行事予定

4日（土）	市場子供会 9:00
10日（金）	高北民児協 13:30
17日（金）	JA庄原 9:30
17日（金）	日本蜜蜂同好会 18:00
24日（金）	ボランティア研修会 10:00
ふれあい給食	第2.4木曜日 11:00

※定期的に使用する団体につきましては紙面の都合により掲載しておりません。各団体の代表者へご確認ください。



※生涯学習報告書と計画書の提出がまだの団体は早めに提出をお願いします。

## 〈ご芳志のお知らせ〉

心より厚くお礼申し上げます  
 高地区社会福祉協議会

香典返し 高町 溝内 ミチ工様  
 （故人 溝内 龍治様）  
 高町 伊藤 真樹恵様  
 （故人 伊藤 義隆様）  
 高町 前原 一様  
 （故人 前原 頼三様）  
 見舞返し 川西町 穴戸 妙子様

## 編集後記

だんだんと春の陽気になり、暖かい日が多くなってきました。ひな祭りの園児の笑顔が可愛らしいですね。今年は2名の児童が高小学校を卒業し、4名の園児が入学予定です。大切な子どもたちをこれからも地域全体で見守っていきましょう。

## 各行事の報告

### 資生堂ビューティーセミナー

2月2日(木)、2月22日(水)に資生堂ジャパン株式会社のしの科野由美子さんと岩田敦子さんを講師にお迎えし、「第2、3回資生堂ビューティーセミナー」を実施し、どちらも7名の方が参加しました。第2回目はスキンケア教室を行い、第3回目はメイク教室を行いました。

スキンケア教室では化粧水の効果的なつけ方と、顔の筋肉を使う体操や唾液のよく出るマッサージ方法を教わりました。口を大きく開けて、ゆっくりと「あいうえお」と発生するだけでも顔のたるみに効果があるそうです。

メイク教室ではファンデーションのつけ方や眉毛のきれいな書き方などを教わりました。ここ数年でメイクをする回数が減った方が多く、久しぶりにアイシャドーや口紅をつけて“バッチリ化粧”をする姿がとても楽しそうで印象的でした。お化粧品をして人と会うことが気持ちを明るくし、健康にもつながるという岩田先生のお話を実感しました。

最後のビューティーセミナーは「ハンドケア教室」です。以下の日程で行いますのでぜひご参加ください。



メイク教室の様子

#### 「第4回ハンドケア教室」

日時：5月8日(月) 13:30～(30分程度)  
場所：高自治振興センター  
参加費：無料  
定員：10名程度  
申込み：5月2日(火)までに  
自治振興センター ☎72-0935 へ



### 備庄焼 高陶芸道場

2月27日(月)13時半から、“備庄焼友の会”代表 寺岡 隆行さんを講師に迎え『備庄焼高陶芸道場』を実施し11名の方が参加しました。第1回目の昨年はぐい呑みと湯呑みを作り、第2回目の今回はお皿を作りました。

まず、粘土を軽く捏ねて中の空気を抜き、粘土を棒で均一の厚さに伸ばします。伸ばした粘土の端を軽く持ち上げ淵を作り、なめし革で形を整えます。そして形となった作品をゆっくり乾燥させた後、釜で焼いて出来上がりです。小さいお皿から大きいお皿まで、個性豊かな作品が机の上に並び、出来上がりまでの2か月程度、楽しみに待つこととなりました。



### 地域マネージャーだより

#### 「健康寿命向上セミナー」認知症予防教室と消防避難訓練を実施しました

庄原市社会福祉協議会主催の「健康寿命向上セミナー」認知症予防教室が2月27日10時から23名の参加で開催されました。

最初に、シルバーリハビリ体操指導士の平田真智香さんと米谷のもと、全員で椅子に座ってする体操を、5種類実施しました。



続いて、医療社団法人聖仁会の介護支援専門員の小林さん、作業療法士の高橋さんを講師に迎え、「日常生活と認知症予防について」「運動と認知症予防」の2つのテーマについて講義を受けました。

#### テーマ1「日常生活と認知症予防について」～“生きていればいつか私も認知症”～

生きていればいつかは認知症になる。完全に予防することはできない。体調不良・閉じこもりで認知機能が悪化する。“認知症にならない”はあきらめても“人生”はあきらめないで！



#### ★今できる認知症の予防

①生活習慣病の予防と治療 ②普段の体調を整える ③認知症の薬(完全に治す薬はない)

#### ★普段の体調を整えよう

①水分—1日1500ml ②食事(栄養)1日3食バランス良く ③排便—自然とすっきりと ④睡眠は1日7～8時間 ⑤運動こまめに体を動かす(閉じもらないで社会参加を！)



#### テーマ2「運動と認知症予防」～“危険因子は、運動不足・運動機能の低下”～

★高齢者に適した運動…有酸素運動(心拍数110～120)をすること。手足を使う家事も。

★「デュアルタスク」とは!?!2つ以上の事を同時に行い脳・運動機能・思考機能を刺激

実際に、次のトレーニングを参加者で体験しました。意識しながら家でもどうぞ！

- ・足踏みをしながら、野菜の名前を言う
- ・太ももを叩きながら、しりとりをする などです。



終了後、全員で今年度2回目の消防避難訓練を実施しました。

### ご協力をお願いします

元JA倉庫横で回収をしておりますビンは地域の方のご厚意で回収していただいております。

回収していただけるビンは“色付きの一升瓶のみ”となっております。透明やそれ以外のビンにつきましては回収できませんので各自で廃棄をお願いします。

皆さまのご協力をお願いいたします。

