

高自治振興センターだより

まちづくりの目標 ～幸せ感じる“高”暮らし～

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

心地よい香りに包まれました

2月1日(木)13時半から講師に瀬戸 照美さんをお迎えし、「アロマでスプレー教室」を実施しました。今回は6種類の精油の効能を学びながら、その中から好きな精油を組み合わせ、オリジナルルームスプレーを作りました。次回は夏に虫よけスプレー作りを予定しています。詳細が決まりましたら、たよりでお知らせしますので、ぜひご参加ください。



↑アロマを調合している様子



できあがり



健康寿命向上セミナーでイキイキハツラツと！

2月26日(月)10時から「認知症予防教室」が開催されました。シルバーリハビリ体操では、嚥下(えんげ)(飲み込み)体操をしました。飲み込むためには、首・胸の筋肉が大切です。「首回し」や、「鼻から息をすって、口をすぼめてゆっくり吐き出す」練習をしました。

また、嚥下(えんげ)を鍛える発声練習もあり、「ぱ・た・か」と大きな声を出しました。

その後、「認知症～予防と共生」のDVDを鑑賞し、認知症に対する理解を深めました。



↑リハビリ体操の様子



美味しいお弁当をお届けしています



高地区社会福祉協議会では毎月第2.4木曜日に対象者へお弁当を配達する事業を実施しています。詳細は以下のとおりです。

日時：毎月第2.4木曜日 11時頃から順次お届け

弁当代：300円

対象者：75才以上のひとり暮らしの方、高齢夫婦
のみのお住まい、その他必要と認める方

お弁当の配達を希望される方は高自治振興センター(☎72-0935)又は担当民生委員児童委員、担当ひとり暮らし高齢者等巡回相談員へご相談ください。



↑調理の様子

みんなの掲示板

下記の日程で“高もみじの会(箏教室)”の皆さんが箏の演奏の「おさらい会」を行います。鑑賞は自由です。ぜひお越しください。

日時：3月28日(木)

14:00~15:00

場所：高自治振興センター

お知らせ

昨年の夏から会議室の冷房機が壊れており、皆さんにはご迷惑をおかけしておりましたが、修繕工事が終わり、冷暖房エアコンになりました。会議室を使用される際はご利用ください。

能登半島地震・災害義援金につきまして、2月19日に行われました事務局会で自治会長の賛同を得ましたので、一般会計より2万5千円を庄原市役所を通じて募金しました。

3月の行事予定

(3月1日現在)

振興区主催行事

2日(土)	子供絵手紙教室 9:30
3日(日)	味噌づくり教室 8:30
6日(水)	シルリハ体操 13:30
12日(火)	高陶芸道場 13:30
13日(水)	大人絵手紙教室 13:30
16日(土)	子供習字教室 10:00
19日(火)	ありがとうの会 19:00

他団体行事

9日(土)	高小子供会 10:30
第2.4木曜	ふれあい給食 11:00

定期使用の団体予定は各団体の代表者へご確認ください

<ご芳志のお知らせ>

お悔やみを申し上げるとともに
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 新山 克己 様
(故人 新山 政男 様)
高町 木村 貴美子 様
(故人 木村 美次 様)
川西町 早田 昭吾 様
(故人 早田 廣行 様)
川西町 安廣 みさ子 様
(故人 安廣 カズエ 様)
見舞返し 小用町 林 晋吾 様

二月の俳句

高俳句会

知らぬ者同士ハフハフおでん鍋
春浅し緋鯉にわずかなる動き
大鷹の空を掠^{かす}めて寒の明け
煮凝りやプルツと揺れる鍋の鱒^{えい}
使はるる身より使ふ身寒し
<俳人 鈴木真砂女の句>
窓風
稔子
紀子
寿瞬子

編集後記

11月号のたよりで、“カメムシが多い年は大雪”という説について書きましたが、そろそろ答えが出そうです。高地区でも雪は降りましたが、総じて暖かかったように思います。いまだに暖かくなると、サッシの隙間から出てくる量も今年が多いような気がします。どちらにせよカメムシは少ないに越したことはないですね。