

しんさか

第 131 号

発行 平成29年12月20日

編集 新坂自治振興区

TEL/FAX 08477-2-2252

E-Mail shinsaka@vesta.ocn.ne.jp

平成29年度11月末現在の新坂 世帯数116戸 人口224人 男性97人 女性127人

クリーン作戦にご協力ありがとうございました 11/26 (日)



支部ごとに分かれて河川の清掃・空き缶拾い、集会所の掃除などを実施しました。空き缶などがたくさん落ちていて、9袋分のごみが拾われました。寒い中ご協力いただきありがとうございました。



女性部料理教室を開催しました 11/30 (木)

末広真理子先生をお迎えし、10人の参加者で楽しく料理を習いました。テーマは「冬野菜を使ったメニュー」で、サンマの南蛮漬け、白菜と魚缶のうま煮、大根のみぞれ汁、きな粉のどら焼(かぼちゃあん)を作りました。冬野菜で体を温めると健康に良いこと、サンマの内臓を簡単に取る方法、災害時にも役に立つ缶詰をうまく料理に使うこと減塩を心がけること、健康のために今より1日10分多く体を動かそうなど、ためになるお話が聞けました。



庄原スター式駅伝に久代新坂チームで出場しました 12/3 (日)

第66回庄原市スター式駅伝が開催され、久代新坂チームとして6人の選手が出場されました。この日のために市外から帰って来てくれた選手もいました。今年は日差しがあたたかく良い天気、けがもなく無事に完走されました。終わった後は久代自治振興センターで、カニやカキの入ったおいしい鍋を食べながら反省会を行いました。選手のみなさんサポーターのみなさんお疲れさまでした。



老人会年忘れ会が開催されました 12/13 (水)

雪が降る寒い中、今年最後の行事「年忘れ会」を開催され、22名の方が参加されました。今年の喜寿は2名、米寿は2名いらっしゃいました。おめでとうございます！あわせて研修も行い、新坂を担当されている庄原警察署帝釈駐在所の梅寄さんにお越しいただき「高齢者の安全運転と飲酒運転の防止について」の講話をいただきました。広島県では1か月におよそ700件、庄原市では1か月におよそ50~60件交通事故が発生しているそうです。交通事故を予防するためのお話をみなさん熱心にきかれていました。



- ・早めのライト点灯 (17時以降は必ずライトをつける習慣にしよう)
- ・車間距離を十分あける
- ・駐車場ではバック駐車を (ハザードランプをつけて周囲へ知らせ、ゆっくりと)
- ・ゆずる時はゆずるスペースがあるところでゆずる など

全国的に年末にかけて事故が増える傾向があるので注意して運転しましょう。



消火訓練・センター年末大掃除へご協力ありがとうございました 12/17 (日)



消防士さんにお越しいただき、消火器の使い方を習いました。

◇消火器を使う上での注意点◇

室内で使用する際には必ず出口（退路）を背に消火しましょう。

屋外で使用する際には、風上から使用しましょう。

住宅用消火器の放射時間はおよそ10～15秒ほど、放射距離はおよそ3～5mです。

消火訓練のあとは、センターの大掃除をしていただきました。14人の方が協力してくださり、センターは綺麗になりました。とても寒い中、ご協力ありがとうございました。

センター体育館屋根の塗装修繕工事が行われました

数年前から、体育館の屋根修繕を依頼していました。念願かない、平成29年11月初旬に修繕完了しました。既設屋根雪止めを清掃後、アスターコート塗装にて綺麗に塗装してもらいました。幸い11月12日の敬老会に間に合いました。



健康寿命向上セミナー（庄原市一般介護予防事業）が開催されました

今年度から始まった、庄原市による健寿セミナーですが、今年度予定されていた3回がすべて終わりました。第1回の運動機能向上教室に15名、第2回の栄養改善教室11名、そして第3回の認知症予防教室に17名と多くの方が参加されました。いつまでも元気に過ごすために、健康寿命（一生のうち日常生活に制限のない期間）を延ばし、介護予防を行うことが大切だそうです。また来年度もぜひ参加されてみてください。↑シルバーリハビリ体操の様子



昔の遊び道具を貸し出しします

オセロが新たに増えました♪交流会や集いの場などでぜひご活用ください。使用される場合は事前にセンターへご連絡ください。サロンで使用されている支部では、「とても楽しかったら次からも参加します！」という嬉しい声があったそうです♪

センターにある昔の遊び道具：お手玉 けん玉 だるまおとし 花札 トランプ オセロ

1月の行事予定

1/21 (日) 第5回とんど 9:30～
1/28 (日) 男の料理教室 10:00～

センター休館日のお知らせ

12/29～1/4までセンターは休館いたします。
みなさん元気で新年をお迎えください。
1/5 (金) から開館します。

いよいよ雪が降る季節になりました。外を歩くときには滑って転ばないように、ゆっくり歩いてくださいね

