

シルバーリハビリ体操が行われました

ふれあいサロン北

1月27日(火)「ふれあいサロン北」で7名の参加者のもと、シルバーリハビリ体操が30分程度の時間で行われました。そのご紹介です。

ご存じの方もおられると思いますが『シルバーリハビリ体操』は、高齢者の、高齢者による、高齢者のための体操で、シルバーリハビリという言葉には「最期まで身体として人間らしくある」（意味は指導士さんに伺ってみましょう）という願いが込められているそうです。

道具も使わず座っていても寝ていても、いつでも、どこでも、一人でも自分の体力に合わせてできる体操で、無理せず続けていくことで効果が出るそうです。

今回、ふれあいサロン北では指導士の方が7種類の体操を紹介され、肩こりの予防、腰痛予防、筋力の維持などに効果のある体操を皆さん少し体をプルプルさせながら頑張っておられました。寒い日でしたが体も温まり気持ちよく終了されました。

ふれあいサロン北では年に2、3回シルバーリハビリ体操が行われているようですが、市の方へ申し込めば地域のデイホームなどでも指導に来てもらえるそうです。ご自分の健康のためにもご興味のある方は『シルバーリハビリ体操』を始めてみてはいかがでしょうか？

お問合せは市役所 高齢者福祉課 地域包括支援センター係（電話 73-1165）または北自治振興センターまで



デイホームで盛り上がりました

デイホーム秋国桜会

1月21日(水)秋国桜会のデイホームを開催、秋国老人会「秋寿会」も高齢化などにより会員数が減少する中、世話人さんのこまめな心配りにより11名(男3名、女8名)中、9名が参加し健康確認の後、庄原市社会福祉協議会地域福祉コーディネーター久保田祥子さんによる健康体操やカルタ取り、ポッチャ(市社協で物品貸出してもらえるので、どこのデイホームでも出来ますよ！ポッチャはどれだけボールを的に近づけることができるかをチームやペアで競い合うゲームです。)に興じ、皆さん、指示を出しあったり、成功すると盛り上がり、とても和気あいあいと楽しんでおられました。お昼ご飯を食べ、お茶をして、「次はサロンでね！」と解散されました。



庄原一年生

ピッカピカの
とんど
スペシャル

「庄原一年生」とは…子育ての為に一家4人で庄原に移住し地域おこし協力隊として北自治振興区を中心に活動する守殿さやかによる庄原生活一年目を楽しむ日記のようなゆる〜いお便りです。今回はとんどスペシャル！北地区で開催された全てのとんどに参加した様子をお届けします。とんど、面白い！



はじめての味噌作り

川北こどもの夢小学校の1年生が発案した「手作り味噌プロジェクト」に、北地区の横山さんと桑原さんがサポート役として参加しました！雪が降る寒い日の作業となりましたが多くの児童が元気いっぱいに取り組みました。驚いたのは、味噌作りが初めてではない児童が多かった事です。「家で毎年味噌作りによるよ〜」「醤油も作った事あるよ」等と誇らしげに教えてくれた児童達。この日初めて味噌作りを体験したうちの息子も早速家で作りしました！



はじめてのスリップ

ペーパードライパー脱却から2ヶ月。早くも雪道の洗礼を受けました。その朝、凍結ガチガチの道路にビビり倒しながらなんとか次男を板橋の保育所に送り届け、次は長男を夢小に送ろうと走行していたところ、カーブを曲がり終えた直後にそのままスリップ！パニックの中縁石をきれいに乗り越えて停車。後輪はパンク。死ぬかと思いました。対向車も歩行者もおらず、どこも壊さず、誰もケガ無く済んだのが不幸中の幸い。助けに来てくれた共栄自動車さんが神様に見えました。今後雪道ではエンジンブレーキを効かせ、充分速度を落として走行します…反省。



スノーダンプ追加購入

スノーダンプを使ったのも初めての我が家。雪かきがあんなにも汗だくになって、あんなにも腰をやられるものとは…知りませんでした!! もともと1つあれば充分だと、どこか軽視していたスノーダンプ。いざ雪かきしてみると「こりゃ1人ひとつ要るぞ」という事になり、早速ホームセンターで追加購入。腰に負担をかけない雪かき法をご存知の方、教えてください〜!



6歳、羽釜で米炊く

先日、次男が通う保育所で参観日があり、園児が給食のご飯を羽釜で炊く様子を見学しました。薪をつついて火の守りをしたり、蓋に手を当てて中の状態を判断したり…お友達とお喋りしながらそれを自然に楽しんでやっているのが素晴らしかったです。成長はやー!



はじめてのとらへい

市場で行われた伝統行事「とらへい」に参加してきました！夜によそのお家のチャイムを鳴らし「とらへい！」と叫んで隠れる…子供達にとっては非日常の特別体験。どの子もいい顔して隠れてました〜



第15回 世代間交流ボウリング大会

北地区で恒例行事となっている世代間交流ボウリング大会！今回も幅広い世代の方が参加し、ボウリングを通じて交流を楽しみました。次回は7月開催との事！多くのご参加お待ちしております!!



そりゃ太るわけだ

庄原の美味しい物に囲まれ13キロは太った私。左の写真は地域の方から頂いたお菓子でいっぱいの私の机です。中には鍋ごと持ってくる方も！（笑）



乾かぬスノーシューズ

子供が雪遊びをして濡れたスノーシューズ(の中)がなかなか乾かず苦戦しています。どうしても翌日必要な時は近所のコインランドリーを利用していますが、家で乾かすコツはありますか？やはり洗い替え用にあと1足必要でしょうか!?



のり餅を知った大重のとんど



わいわい

北地区のとんど一発目。どきどき

1



ノリモチ知らんです

もりどのさ~んのり餅食べて行きんさいえ?のり餅知らん?ほんまに?

青のりなんよ

おんこみ

2



おいし

おんこみ

おんこみ

3

とんどで焼牡蠣の衝撃! 合の峠



この後はお楽しみよ

風が強かったけ~今年はお小さめよお

1



わいわい

中(集会所)ではご馳走パーティ

2



牡蠣焼いしね!!

えんごころ

外でもご馳走パーティ

3

極寒吹雪の中で点火、秋国



吹雪の中やつてる

1



みんな平気なのか! タフだなあ

...寒いけ~集会所に移動するで~!のうや!

2



そりやそーだ

3

もはやBBQ! 濁川町川西とんど



いしお焼いしね!!

じゅ~じゅ~

1



最っ高

うまからう

2



広報誌いつも楽しみに読みますよ!

久々に青木さんに会えて嬉しかった

青木さん

3

間に合わなかった川東



1



2

3 川東の皆様 来年のとんどを楽しみにしています！

自治会長に 電話したら、 風が強いわけ はやめに終わ ったらしいよ

3世代続々富田ほっこりとんど



1

美味しい物を食べていたら



2

いつの間にか人が増えていた



3

漫画みたいな「あ〜ん」見てほっこり

スルメ！寒バエ！市場のとんど



1

2



3

おぜんさいも どうぞ〜

夢小も参加した天満とんど



1

ああやって 年神様を煙に乗せて 天に送るんよ



2

まったりした山奥のとんど



1



2



3

餅は吊るす派！茶屋とんど



1



2



3

炎の勢いが凄かった門田



1



2



3

焼きそば&オードブル！八幡



1



2



3

3月の行事予定

春の全国火災予防運動 3/1日～3/7日

全国統一標語 『 急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし 』

篠堂スイセン植栽地環境整備	1日(日)	9:00
生け花教室	3日(火)	13:30
健康マージャン体験会	3日(火)	13:30
パソコン教室(中級)	3日・17日(火)	15:30
パソコン教室(初級)	3日・17日(火)	19:00
ふれあい給食	5日・12日(木)	8:00
書道クラブ	5日(木)	13:00
子ども書道教室	5日(木)	16:00
広報部会	6日(金)	19:00
カラオケ教室	7日・21日(土)	16:30
グラウンドゴルフ同好会 第37回大会	11日(水)	9:35 国営備北丘陵公園
北老連役員会	13日(金)	10:00

北地区体育協会総会	13日(金)	19:00
北地区歩く会 「天領上下ひなまつり」等散策	14日(土)	8:30 自治振興センター集合
茶道教室	14日・28日(土)	13:30
声かけ運動	16日(月)	
女性部とうふ・こんにゃくづくり	17日(火)	8:00
農産物等即売会	17日(火)	9:00
自治振興区役員会	19日(木)	19:00
のんき工房「森で遊you」	20日(金)	9:00～15:00
ふれあいサロン北	24日(火)	10:00
グラウンドゴルフ同好会月例会	25日(水)	9:00 田川グランド
手芸教室	27日(金)	13:30

おくりもの (令和8年1月10日～令和8年2月9日受付)

次の方から香典返しとしてご寄付をいただきました。

國重みどり 様 (故三十四様) (上重行)
熊本 純子 様 (故洋道様) (下市場)

いただきました金一封は、ご趣旨を大切にし地域振興と社会福祉に活用させていただきます。

“天領上下ひなまつり”等散策 のお知らせ 北地区歩く会

歩いて、健康づくりに努めるとともに、見聞を広めます。小学生や中学生の参加も歓迎します。ご家族でご参加ください。

日 時：
令和7年3月14日(土)
8時30分集合
集合場所：
北自治振興センター
参加申込：
3月6日(金)までに
北自治振興センターへ



篠堂の「スイセン植栽地」の 環境整備にご協力ください

環境衛生部

重行地区の篠堂にスイセンの植栽を始めて7年になります。毎年3月中旬頃から咲き始めます。既に芽を出しています。地域の皆様にもきれいに咲き誇ったところを見ていただきたいと思います。

そして、何よりも豪雨災害が発生した当時を思い起こすことが大切です。つきましては、次のとおり草取り等の環境整備を計画いたしましたのでご協力をお願いいたします。

日 時：令和8年3月1日(日)
午前9時現地集合
場 所：川北町重行の篠堂
「災害復旧記念碑」付近



「春の全国火災予防運動」 が始まります 交通防災防犯部

実施期間：令和8年3月1日(日)～3月7日(土)
全国統一標語

『 急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし 』

3月は建物火災が最も多く発生する季節です。

春先は空気が乾燥していることに加え、季節風が強いことから、火災が発生しやすくなっています。特にたき火などの火の取り扱いには十分注意しましょう。

第37回大会と月例会開催の お知らせ！

グラウンドゴルフ同好会

次のとおり開催しますので、誘い合わせてご参加ください。

第37回大会

日 時 令和8年3月11日(水)
9時35分～9時45分受付
場 所 国営備北丘陵公園

3月例会

日 時 令和8年3月25日(水)
9時00分～9時10分受付
場 所 田川グランド

編集後記

立春を過ぎ春の日差しとなっております。本年度も3月の年度末を控え、自治振興区も慌ただしくなってきました。また、今年も恒例の北地区区民運動会が盛大に開催できることを願っています。皆様方のご協力をよろしくお願い申し上げます。

北地区の人の動き (R8.1.31現在)

[住民基本台帳登録人口]		
昨年対比		
人口	1,068	-29
男	508	-22
女	560	-7
世帯数	527	-8