

しんさか

発行 令和 7年 11月 19日

編集 新坂自治振興区

TEL/FAX 08477-2-2252

H P <http://shinsaka.server-shared.com>

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

令和7年10月末 世帯数92戸(前月比+1) 人口164人(前月比+1) 男性73人(前月比+1) 女性91人(前月比±0)

「第3回新坂自治振興区まつり」間もなく開催

ふるさと祭りの後継事業として3回めとなる「新坂自治振興区まつり」の開催が近づいてきました。参加を申しこまれた方は、お忘れにならないようご参加ください。

地域のみなさんで集い、楽しい時間を過ごせるまつりにしましょう。

○日時：12月7日（日） 午前9時30分から

○場所：新坂自治振興センター体育館

○内容：敬老祝い品贈呈、大正琴教室ステージ、手芸等作品展示、カラオケ、bingo大会

今回は、本村町在住の「シラガーズ」の皆さんに楽器演奏と楽しいお話をなどでステージを飾っていただきます



昨年の開会行事の模様

新坂元気づくり教室「歌って元気づくり」を開催しました

11月17日（月）アコーディオン奏者の講師を6年ぶりにお迎えして、新坂元気づくり教室を開催しました。「歌って元気づくり」と題して、アコーディオンの演奏に合わせて歌をうたいました。

講師の愉快なお話も交えての演奏で「月月火水木金金」「港町十三番地」「島育ち」「二輪草」とその替え歌など9曲を歌いました。途中、ゲームでも楽しみ、心身の元気づくりになりました。



歌う前の発声練習



アコーディオンに合わせて合唱

新坂老人会「年忘れ会」開催のお知らせ

今年最後の行事である「年忘れ会」が開催されます。研修は社会福祉協議会による一般介護予防事業の一つであるフレイル予防の研修です。多数ご参加ください。

○日 時：12月15日（月）午前10時～午後1時

○場 所：新坂自治振興センター研修室

○内 容：研修「握力測定と動きやすい身体づくり」

（社協主催）、長寿を祝う会・会食・

お楽しみ福引き

○参加費：2,000円

○申 込：各行政区幹事さんへ取りまとめを依頼しています。12月8日（月）までにお申し込みください。



昨年の研修(握力測定)の様子

※「握力測定と動きやすい身体づくり」研修は、社協主催の一般介護予防事業です。老人会員以外の方もご参加ください。老人会員以外の参加申し込みは、自治振興センターへ12月8日（月）までにご連絡ください（☎ 2-2252）。

第7回レコードコンサート開催のお知らせ【新坂老人会後援】

音の響きがとても良いと好評の新坂自治振興センターの体育館で、アナログ音源による臨場感あふれるサウンドを堪能しませんか。



今回のレコードコンサートは、ヴィヴァルディ作曲のクラシック音楽です。その後、ご希望の音楽を聴いていただけます。お好きな曲をリクエストしてください。聴きたいレコードやCDをお持ちの方はご持参ください。♪



○日時：12月15日（月）午後1時30分～午後3時

○レコード鑑賞曲目：ヴィヴァルディ協奏曲集「四季」（約43分） 

○音響機器：レコードプレーヤー：audio-technica AT-PL300

アンプ：DENON PMA-390RE

スピーカー：DENON SC-M40

CDプレーヤー：ONKYO C-7030(S)



DENON PMA-390RE

○参加費： 無料

○参加申込：12月8日（月）までに自治振興センター

（☎ 2-2252）へお申し込みください

（老人会員の方は、老人会で取りまとめをお願いしています。）

新坂自治振興区行事カレンダー令和7年12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 行政文書	5	6
7 振興区まつり 午前9時30分開会	8	9	10	11	12 振興区役員・専門部員 合同会議 午後6時30分～	13
14	15 老人会年忘れ会+フレイル予防研修 午前10時～ レコードコンサート 午後1時30分～	16	17	18	19 行政文書	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29 センター休館 (1/5から開館)	30 センター休館				

【 教室 】

三坂北GG教室	12-2月は休み		休暇村帝釈峡GG場
三坂南GG教室	第1・第3日曜	午前 9 時～	休暇村帝釈峡GG場
新免GG教室	12-2月は休み		新免GG場
新免大正琴教室	第2・第4水曜	午後 1 時～	新免集会所
新免野菜づくり教室	第2土曜		新免集会所
三坂いきいきサロン（北） 場所：上郷集会所	第2月曜（変更有り）	午後 1 時～	赤木寿子さん宅前 移動販売午後1時15分～
サロンさくら（南）	<u>サロンは休止中。移動販売は来ます</u>		
折り折に語ろう会（新免）	第1土曜	午後 1 時～	新免集会所 移動販売午後1時15分～

サロンなど集まりの場に移動販売「東城元気便」が来ます
皆さんぜひご利用ください。買い物を楽しみましょう♪



サロン以外の移動販売

12/10(第2水曜) 午前11時30分 三坂南集会所
12/22(第4月曜) 午後 3時30分 三坂南集会所



動きやすい身体づくり

フレ!
フレ!



フレイル
予防デー

参加費無料

※「フレイル」とは、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の中間の状態のこと。

日 時 12月15日(月) 10:00~12:00

会 場 新坂自治振興センター

内 容 ① グリップワン(握力測定)

筋肉のバロメーターと言われている握力を測定し、筋力の状態を把握しましょう。

② 動きやすい身体づくり

転ばない・疲れない身体づくりについて教えていただきます！

講 師 医療法人社団 増原会 東城病院 理学療法士

申込み 12月8日(月)までに、
新坂自治振興センターへお申し込みください。
☎(08477) 2-2252

※動きやすい服装でお越しください。

【お問い合わせ】

庄原市社会福祉協議会 東城地域センター

☎ 2-0488(担当:佐々木、定木)

【主催】庄原市社会福祉協議会 東城地域センター 【共催】新坂自治振興区



身近な地域で相談しあえる体制を作ろう