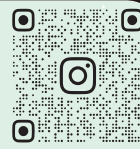


久代自治振興区だより



KUSIROJITI.5122

久代自治振興区：〒729-5122 庄原市東城町久代 2105-1

電話番号 08477-2-0148(FAX 兼用)/E-mail:kusiro@vesta.ocn.ne.jp

6 月末久代の人口：男 164 人・女 151 人・合計 315 人 167 世帯



◎センター周辺草刈り作業のお願い◎

お忙しいでしょうが、為重支部、中支部及び東支部の皆様、ご協力をお願いします。

- ・日 時：7 月 31 日 (金) 17:00～
- ・場 所：久代自治振興センター周辺
- ・準備物：草刈り機、熊手、カマなど

※お願い・・・燃料は満タンでおいでください。



◎「これからの供養の形を考えよう」を開催しました◎

6 月 29 日に、能楽寺の清川修道さんを講師に迎え、これからの供養について学びました。少子高齢化等でお墓や仏壇の維持が難しくなる中、墓じまいの流れや必要な手続き、納骨堂・樹木葬・永代供養など多様な供養の形が紹介されました。「供養は形が変わっても続けることが大切」とされ、戒名、納骨堂の管理費、複数墓の整理など実生活に即した相談も多く出ました。空き家対策とあわせ、家族で早めに話し合いましょう。



🌈「お薬について学ぼう」を開催しました🌈

7 月 6 日に、庄原日赤の山本薬剤師を迎え、「お薬について」学びました。薬の歴史から、薬の働きや飲み忘れ時の対処などをわかりやすく説明いただきました。高齢者は薬の影響が出やすく、複数の病院で薬が増える「飲みすぎ」に注意が必要です。残薬や飲み合わせに不安があれば、かかりつけ医や薬剤師に相談しましょう。



久代自治振興区地域内の行事予定(8月)

月 日	開始時間	行 事 名	開催場所	対 象 等	対象事業
8月5日(水)	13:30～	3B体操	センター	一 般	●
8月10日(月)	19:00～	西・東合同盆踊り練習	久代東振興会館	一 般	
8月13日(木)	18:30～	久代西盆祭り	センター駐車場	一 般	
8月14日(金)	19:00～	久代東サマーフェスティバル	宮原ふれあい広場	一 般	
8月18日(火)	13:30～	久代中サロン	センター	一 般	●
8月21日(金)	19:00～	市政懇談会	市役所東城支所	一 般	
8月22日(土)	10:00～	子育てサロン”久代であそぼ!”	久代東振興会館	一 般	●
8月28日(金)	13:30～	あじさいサロン	為重集会所	一 般	●

※ 表頭の「対象事業」は、「ほろかポイント」対象事業です。

※ 日程は、諸事情により変更又は中止となる場合があります。

*** **

🍆冷やしうどんを作りました🍆

7月15日に、末広真理子さんにお越しいただき、暑い日でもさっぱり食べられる麺料理教室を行いました。夏の熱中症予防やフレイル対策として、たんぱく質を摂ることを意識した食事や、暑い時期を元気に過ごすための調理の工夫等を教えていただきました。

「家におるより、みんなと話すのが楽しいわ！」

「きゅうりの白和え初めてしたよ！美味しいね。」と盛り上がりました。

