

新年を迎える準備をしました
「しめ飾り作り教室」



12月24日(火)、講師に佐々川賢志さんを迎えてしめ飾りを作りました。今年も立派なしめ飾りができました。

〈ご芳志のお知らせ〉

心より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 原田 達也 様
(故人 原田 忠伯 様)
川西町 藤原 朱美 様
(故人 田中 セツ子 様)
見舞返し 小用町 堀内 宏志 様
川西町 藤原 美恵子 様
篤志寄付 高町 矢部 弘子 様
川西町 匿名 様

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 TEL 72-0935 令和7年1月7日発行

新年あいさつ

新年明けましておめでとうございます。
新しい年を迎えられ、皆様には如何お過ごしのことでしょうか？
昨年同様、本年も高地域が明るく穏やかで災害のない年になることを願っています。
さて、昨年は、「盆踊り大会」はじめ「ふるさと祭り」・「狼煙再現プロジェクト」などの諸行事を、より楽しい催しにとアイデアと工夫を凝らし取り組みました。

また、庄原市の自治振興区活動促進補助金(補助率4/5)にエントリーし、「交流とにぎわいの暮らしの場づくり(住民の縁側)整備事業」が採択され、自治振興区センターでは「にぎわいテラスの増築工事」、高小5・6年生と取り組んだ「ワンデイカフェ事業」、しょうばら里山オープンガーデン期間中に開催した「春・秋ガーデンフェスタ」、「ファームおよう」の皆さんの協力により子どもたちが描く「ロールDE☆アート」を実施することができました。

高駅前では雨の中、開催した「高駅青空朝市(高校生カフェ)」や高駅舎にくつろぎの場をつくらうと「駅舎コミュニティカフェ検討会」の開催、高小5・6年生と取り組む「高駅にぎわいサイクリングコースづくり」などの事業をすすめています。

さらに、自治振興区が創設した「みんなのやりたいこと応援補助事業」を活用していただき「第1回高地区草刈選手権・“激刈王”決定戦」というユニークなイベントや芸術線活用促進補助金を活用した「“高”と“高”でつながろう！」高駅に広島カープの「高 太一投手」「常廣 羽也斗投手」「滝田 一希投手」2023年ドラフト1位・2位・3位の3選手が来訪し、約80名の住民と交流するなど、大いににぎわいました。

おかげさまで、一年を通じて多くの皆さんの参加をいただき盛大に実施することができました。改めて、お礼申し上げます。

しかし一方では、人口減少と少子高齢化がすすむ中で、これからの10年が地域にとって大切な時期になるとも考えており、自らが取り組めることは自治振興区で取り組んで参りますが、どうしても行政が取り組まなければならない課題も多くあり、行政に繋いで行く必要性を感じています。

今年も引き続き「高 幸せ計画」を基本として、誰もが「楽しく」「生きがい」を感じながら「安心」して生活できる活力ある高地域～幸せ感じる「高」暮らし～をめざして、計画的に取り組んでいきたいと考えています。どうぞ、本年もよろしくお祈りします。

2025年 元旦
高自治振興区長 岡野 茂

門松は高取の森江光明さんと三上憲昭さんに制作していただきました。

1月の行事予定

(12月27日現在)

振興区主催行事

8日(水)	大人絵手紙教室 13:30
11日(土)	子供絵手紙教室 9:30
15日(水)	シルリハ体操 13:30

他団体行事

10日(金)	高北民児協 9:00
21日(火)	健康マージャン教室 13:30
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

※振興区主催行事に参加される方で“なみかカード”をお持ちの方は“なみかカード”にポイントを付与しますのでお持ちください

十二月の俳句
もう一日欲しいと思へり大晦日 窓風
降り貼り明るき仏間日を受けし 稔子
クリスマスシャンパン色に沈む町 紀子
冬至南瓜甘さ控へて食卓へ 寿瞬子

お知らせ

1月19日(日)10時～13時の間、備後庄原駅で行われます「プチ駅前フェスタ」にて、タカラコーヒーを販売する予定です。ぜひお越しください。



たからちゃん

日々の活動を
Instagram
に載せていま
す。フォローを
お願いします。



TAKAJICHI

編集後記

慌ただしく駆け抜けた1年が過ぎ、あっという間に新しい年が明けました。今年も皆さんと楽しく過ごせたらいいなと思います。

フレイル予防でハツラツとした毎日を！

12月4日（水）庄原市社会福祉協議会主催の「フレイル予防教室」を実施し、理学療法士の滝口真澄氏（介護老人保険施設 愛生苑）を講師に迎え、「動きやすい体づくり」について講話と実技指導を受けました。

「フレイル」とは加齢に伴い心身が老い衰えて、健康と要介護の間の虚弱な状態をさす医学用語です。

フレイル予防として「手のグーパー」「手のひら・足の裏・膝をもむ」等の簡単にできる軽めの運動を教わりました。

痛みがある時は無理をせず体を休めて、自分に合った方法の続け、筋肉を柔らかく保つことが重要だそうです。



健康マージャン始めました

～おしゃべりしながら楽しく頭の体操をしませんか？～

12月10日（火）13時半から、第1回「健康麻雀」を実施し、初心者から経験者まで14人の方にご参加いただきました。

健康マージャンとは「賭けない・飲まない・吸わない」を合言葉に「健康づくり・仲間づくり・生きがいくくり」を目的としたマージャンの事です。

初心者の方は、庄原市社会福祉協議会の職員さん・経験者の方のサポートを受けながら楽しめました。

次回は1月21日（火）午後を計画しています。

ふるってご参加ください。



世代間交流・地域交流事業

～大人も子供も和気あいあい～

12月6日（金）高小学校のピロティで恒例行事の「花を贈る活動」を実施し、高小学校1.2年生・民生委員児童委員・ひとり暮らし高齢者等巡回相談員を中心に約60個のプランターを地域のひとり暮らし高齢者や地域の事業所等にお贈りしました。お贈りした対象者さんにも大変喜んでいただきました。



「花を贈る活動」の後、場所を高自治振興センターに移し、高小学校5.6年生と共に「ワンダイカフェ」を実施しました。児童の皆さんが店員となり、児童が作ったお菓子と自治振興区職員が淹れたコーヒーで地域の方をおもてなしました。告知期間が短かったにもかかわらず、沢山の方に来ていただくことができ、お客さんの中には「お菓子がとっても美味しくてレシピを教えて欲しい」「しばらくぶりの知り合いに会うことができた」「また企画して欲しい」という声を聞くことができました。次回は雪が融けて暖かくなりましたら、外に完成しましたテラスでカフェを開店する予定です。ぜひいらしてください。



手作り弁当と記念品をお届け

毎年、高地区社会福祉協議会が行っています“年末慰問活動”が、12月19日（木）に実施され、高地区にお住いの90歳以上（昭和8年以前生れ）の方、75歳以上（昭和23年以前生れ）で一人暮らし等の方、計68名に、手作りの弁当と記念品が届けられ、大いに喜んでいただきました。

調理のボランティアさんには前日の午後から当日のお昼にかけて料理の腕を振るっていただき、また、お弁当のお米を農事組合法人 高下から、野菜等の食材を多くの方から提供いただきました。

ご協力大変ありがとうございました。



自治振興センター大掃除&消防訓練を実施

12月25日（水）早朝、冷え込みの厳しい中、総勢20名で自治振興センターの大掃除を行いました。屋外では主に側溝等の溝上げ作業を、室内は拭き掃除を中心に1年間の汚れをしっかりと綺麗にさせていただきました。



終了後、実習室からの出火を想定した消防訓練（通報・避難訓練）を実施しました。

ご協力いただいた皆さん、寒い中、本当にありがとうございました。