

みんなの元気で地域をつくる小奴可の里

小奴可の里だより

令和6年5月17日

庄原市東城町内堀 1100 番地 1 小奴可自治振興センター内 小奴可の里自治振興区
電話/ファクシミリ 5-0057 onukanosato.jp 第316号



小奴可こども園・田植風景・5月9日



日差しは強くて、ちょっと風もあるくらい。小奴可こども園、西城保育所や小奴可小学校のみんなもいっしょに田植にチャレンジ。田植歌を披露するのは、小奴可地区芸能保存



会のみなさん。ひと段落すると、作りたての、おすび、とん汁もふるまわれて「うん、うまいっ！腹いっぱいじゃ」、にぎやかな歓声がかどましました。

小奴可の里・散歩でほろか 参加募集！

1. 対象
小奴可の里自治振興区地域内にお住まいで18歳以上のかた《当選番号》。

2. 期間は2つ
①カワセミ3 (3か月間)
②はんざき6 (6か月間)



3. コースは3つ
①さんぽコース (散歩やウォーキング)
②こみこみコース (一日の暮らしをまるごと)
③体操コース (ラジオ体操、テレビ体操など)

4. ポイントは3つ
①参加ポイント・・・参加すると付くポイント
②歩数ポイント・・・(例)期間中の一日の平均歩数が2,500歩を超えたときの上限ポイント。
○かわせみ3・・・3か月間で2,500ポイント
○はんざき6・・・6か月間で5,000ポイント
一日の平均歩数が2,500歩以下なら1歩1ポイント。この歩数ポイントは参加数が多いと減ることがあります。
③お楽しみポイント・・・事務局がお知らせする行事に参加したり、お宝ガイドブック掲載地を訪ねて付くポイント。

5. 参加者にさせていただくこと
①毎日の簡単な記録をつける
②アンケートに答える
③期間後1週間以内に事務局に①②を届ける。提出がないと全ポイントが無効になります。集計は事務局に任せてスグ届けましょう。

6. 歩数を測るには
歩数計(貸出あり)、スマホアプリが便利です。

7. 申込先・申込締切 (電話でもどうぞ)
申込先・・・小奴可の里自治振興区事務局
申込締切・・・5月末日

・もっと発見特産品プレゼント・

30名に当たる！

小奴可の里地域限定



当たる・野菜の里 こだわり卵

塩原「野菜の里」さんのご協力で、小奴可の里自治振興区地域の30名の方に、こだわり卵10個入りパックひとつをお贈りします。当選発表は、次号にて(6月4日発行)。

| 抽選番号は ・ 0 ・ です |



庄原市立
西城市民病院 移動診療

5月は・1日、8日、15日22日、29日
6月は・5日、12日、19日、26日

「散歩でほろか」前回参加者の感想を紹介

(Yさん・60代) 昨年に続いての参加でした。1日の大体の歩数が分かるようになりました。「今日はこのぐらいかな」と思って夜に歩数を見るとほぼ合っています。そういう意味では「今日はもう少し歩こう」と意識することに役立ちました。

(Nさん・70代) 運動しているようで、あまり歩いていないことが分かった。仕事の内容によって、歩数がずいぶん違うことが分かった。

(Mさん・40代) 特に意識していたわけではないが、犬の散歩に行くことが多くなった。何もしていなくても歩数がのびて、書きためることが増えた。6か月は長かった気がする。

(Yさん・20代) 歩くことを意識できたのでとても良かったです。あまりお宝ガイドブック掲載地に行けなかったのが、次回参加する際は今回よりも行きたいです。

(Hさん・60代) 案外歩くことは日常的に意識することなく、つい近くの用事も車を使用することが多い毎日でした。「散歩でほろか」に参加させていただき、毎日の生活の中で、何歩歩いているのか把握でき、毎日記入し記録していくのが楽しみになりました。近所に用がある時も「ガソリンも高くなったし歩こうか・・・」と歩いて行くことも増えました。歩くことは健康にも認知症予防にもつながると聞きます。今後も意識的に歩くことを優先していきたいと思います。

カレンダー	行事	時間	場所	メモ
令和6年5月				
21日(火)	定期移動販売車	11:00~	小奴可自治振興センター	【定期移動販売車あり】11:00
25日(土)	青空の会	13:30~15:00	小奴可自治振興センター	
26日(日)	サロン・りんごの里	14:00~16:00	加谷集会所	【移動販売車あり】14:00
28日(火)	シルバーリハビリ体操	14:00~15:00	小奴可自治振興センター	
28日(火)	定例役員会	19:00~	小奴可自治振興センター	
令和6年6月				
4日(火)	定期移動販売車	11:00~	小奴可自治振興センター	【定期移動販売車あり】11:00
5日(水)	サロン・すみれ会	10:00~11:30	小奴可研修センター	【移動販売車あり】11:30
12日(水)	サロン・シャクナゲの会	13:30~15:00	小奴可自治振興センター	【移動販売車あり】13:15
14日(金)	シルバーリハビリ体操	14:00~15:00	小奴可自治振興センター	
18日(火)	定期移動販売車	11:00~	小奴可自治振興センター	【定期移動販売車あり】11:00
19日(水)	サロン・すみれ会	10:00~11:30	小奴可研修センター	【移動販売車あり】11:30
毎週水曜	3B体操	10:00~11:30	小奴可自治振興センター	
毎週火曜	未来塾 中学生	19:00~	小奴可自治振興センター	英語・数学
毎週水曜	未来塾 小学生	16:00~	小奴可こども園	算数
毎週水曜	西城市民病院 移動診療日	14:50~ 小奴可研修センター 15:40~ 小奴可自治振興センター		保険証、お薬手帳、診察券も一緒に

『小奴可の里・散歩でほろか』参加申込書							令和6年	月	日
郵便番号 住所	(ふりがな) 氏名	才代 (例・40 才代)	性別	電話番号	歩数計 貸出希望 ○印	期間とコース (期間とコースを選んで○印)			
729-55 東城町	()					(期間) かわせみ3・はんざき6			
						(コース) 散歩・こみこみ・体操			

児童・生徒・学生のみなさんへ! ・英検・漢検・数検 受験を応援します・詳しくは前号を!