



上高自治振興区 夢まちだより

(令和 7 年 3 月 19 日発行)

庄原市高野町新市 1283 番地

☎:0824-86-2214

FAX:0824-86-2357

e-mail: kamitaka.zichi@gmail.com

3月を迎え、厳しい冬が終わりを告げようとしています。今年は大雪に見舞われましたが、連日の除雪作業、本当にお疲れ様でした。これから春に向けて、畑仕事や田仕事が忙しくなる季節ですが、皆様お身体にお気をつけて、旅行やお花見を楽しみながら、暖かい春を存分に満喫しましょう♡

第2回 役員会会議開催 3月6日(木)

議事

(1) 防災事業について

■自然災害対応避難計画(案)について

- ・自然災害対応避難計画(案)を提示し確認
- ・上高自治振興区での防災備蓄品について、上高自治振興区と各自治会で協議し備蓄品の内容を検討する

■令和7年度防災士養成者選出について

(2) 上高自治振興区の交付金について

■各自治会交付金の配分率について

(3) その他 ■各自治会より報告

- ・各自治会、役員改選準備
- ・南自治会 3月9日(日)竜打ち開催



南自治会「竜うち」開催3月9日



南自治会で、大雪の為延期になっていた伝統行事『竜打ち』が行われました。豊作と牛馬の健康を祈念する目的で代々受け継がれた行事です。今年も立派な『竜』が完成しました。豊作になりますように☆シ



※南自治会の皆様、情報のご提供ありがとうございました♡

★ 4 月 : 各 事 業 予 定 ★



シニアストレッチ教室 	毎週月曜日 午後2時45分～3時30分 参加費: 1回 300円	上高自治振興センター ※なみかカード持参者には10ポイント付与 (ただし、毎月1回のみ付与とする) 
子ども塾(小学生) 	毎週水曜日 午後4時～5時30分 受講料: 3,000円/月	上高自治振興センター 【講師】児玉光子先生(高野町) ※ 基本からしっかり学べる。 楽しい塾です☆シ 
第1回 きょうもいこう家 Cafe+食 『高野で楽しいこと探し』 	日にち: 4月24日(木) 時 間: 10:00～14:30 参加費: 500円 対象者: 内容に興味のある方 内 容: 健康チェック・お話し会 お食事会・ゲーム シルバーリハビリ体操 	上高自治振興センター 3月20日(月)までに電話にてお申込み下さい ☎(0824)-86-2214 まで ※ 車がなくてもOK! 送迎は「おでかけわこん」が利用できます!! (要予約) ※なみかカード持参者には10ポイント付与 

※ 来年度も各教室の募集を行います♡後日チラシ等でお知らせいたします♡よろしくお願いします☆シ

【お問合せ・申し込み先】上高自治振興区 ☎(0824)86-2214



こんにゃくづくり教室開催 2月19日(水)

今年もこんにゃく作り教室を開催しました。講師に天野俊明様をお迎えし、参加者の皆さんは、手作りこんにゃくに挑戦されました😊美味しいこんにゃくの作り方を教えていただき、参加された方は、「初めてこんにゃくづくりだったので、知らない事ばかりでした。みんなで楽しく作れたのが良かったです」「とても楽しく勉強になりました」「失敗しながらも、皆さんの協力で無事にできました😊」など感想をのべられました。作業の合間には、自己紹介をし、笑顔の絶えない楽しいひと時を過ごされました♡



講師の天野俊明様、ご参加いただきました皆様、ありがとうございました♡



完成了しました♡

♡可愛い生徒さんご紹介♡



上高自治振興センターのパソコン教室に僕もパソコン習いたいニャー🐾と初の生徒さんが来られました♡上高自治振興センターのご利用者様のお宅の猫さんで、雪の中、歩いてついてきて、自動ドアの前で飼い主さんを待っている様子です🐾可愛いですね♡



僕はここだよ！
待ってるよ〜
寒いけど🐾





高齢者福祉部会「最期まで口から食べるために」(出前講座)開催 2月12日(水)

今回の上高自治振興区高齢者福祉部会出前講座は、講師に介護老人保健施設愛生苑の歯科衛生士 年盛満恵様をお迎えし、「最期まで口から食べるために」と題した講演会を開催しました。多くの高齢者の皆様が参加され、講演では、最期まで口から食事をする事の大切さとその意義、オーラルフレイルの予防と改善方法などについて教えていただきました。参加者の皆様は、メモを取りながら熱心に講師の話に耳を傾けておられる姿が見られました😊



介護老人保健施設愛生苑 歯科衛生士
年盛満恵 様



その後は、皆で体を動かし、『お口の音頭だよ〜ん』の歌を歌い、楽しい時間を過ごされました。参加者の方は、「口腔ケアや食事についての新しい知識を得られて、とても良い機会でした」や「初めての参加でしたが、素晴らしいお話をしてもらい、現状をレベルアップしたいと思います」などの感想を頂きました。

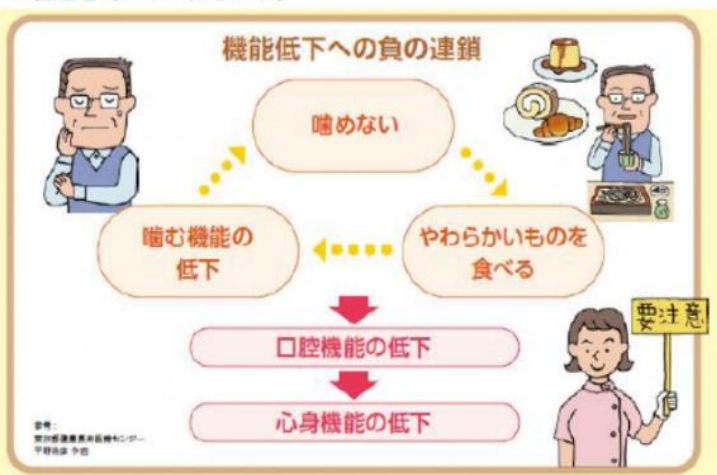
オーラルフレイルとは？

口に関する“ささいな衰え”が軽視されないように、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには、心身の機能低下までつながる“負の連鎖”に警鐘を鳴らした概念です。

簡単だから
毎日やって
みようかな？

腔内の筋肉を動かし強くする

- ・ 声を出す、話をする
- ・ 舌を動かす
- ・ うがいをする
- ・ 食事は少しの量をよく噛む
- ・ など



講師の年盛様
ご参加いただきました皆様
ありがとうございました♥

“おでかけわごん”を利用して行事に参加されました☆彡

2月12日(水)上高自治振興センターで、午前と午後で二つの行事がありました。二つの行事に参加された皆さんが“おでかけわごん”を利用し、グループで参加されました。午前が終わられますと、センター内にある“おでかけわごん”休憩処(和室)でお弁当を食べながら楽しくお話をされ、午後からの行事に参加されました。行事終了後、“おでかけわごん”到着までの待ち時間に“あつまろカルタ”大会が行われ、真剣にカルタを見つめ、読まれた瞬間にはパーンとカルタを取る音がし、楽しそうな笑い声が聞こえてきました♥その後“おでかけわごん”が迎えに来られ帰られました😊とても楽しそうでした♥



施設利用のご紹介



集まりの場「世話人交流会」いっぺんみんなで寄って語ろうデー2月12日(水)



2月12日上高自治振興センターで、『集まりの場「世話人交流会」いっぺんみんなで寄って語ろうデー』が開催されました。

「認知症になってもここで暮らしたい」という『寸劇』を「庄原市高野圏域地域ケア会議メンバー」の方々が、皆さんにわかりやすく披露されました。峠保健師さんからは『寸劇』を通して、認知症について「知ること」「感じること」「考えること」「振り返ること」「気づくこと」「行動につながることをみんなで一緒に考えてみよう」と話されました。会場の皆さんは、劇を楽しみながら、認知症の方への関り方を、隣の人と話したり、なるほどと関心を持って見ておられました。



気になるレクリエーショングッズの紹介

令和6年度高野地域支えあいづくりのつどい 3月8日(土)



令和6年度高野地域『支えあいづくりのつどい』が、上高自治振興センターで、3月8日(土)開催されました。「なんずかんずつながる会」では『おでかけわごん』など活動の報告をされました。



その後、講師の春日キスヨ様による『超長寿社会に求められる生き方、暮らし方』～七転び八起きを超えて元気に～の講演がありました。超長寿社会に求められる生き方、暮らし方のお話をして下さいました。子どもとの関係性や、実際にあった話などの例を、わかりやすくお話されました。参加者の皆さんは、良いお話を聞いたと大変喜ばれていました。



上高自治振興区は・・・地域の中にある様々な課題(困りごとなど)をみんなで話し合いながら解決に向けていくとともに、より地域が元気になる活動(地域づくり)をと一緒に進めていきます。

