



上高自治振興区

# 夢まちだより

(令和7年12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

雪も降り始め、いよいよ本格的な冬の訪れを感じる季節となりました。一年を通じて、地域の皆さまには多大なるご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。寒さ厳しい折、インフルエンザ等も流行しておりますので、どうぞお体を大切に、温かくしてお過ごしください。新しい年が皆さまにとりまして、健やかで幸多き一年となりますようお祈り申し上げます。

## 第3回 フォトコンテスト作品 “優秀賞” 発表!!



第3回上高自治振興区フォトコンテストを開催しました。11月2日の文化祭と、その後一週間の展示で、お越しいただいた皆様に投票していただきました。その結果、優秀賞は、『一夜の夢』の作品を出展された宮野美代子さんに決定いたしました。皆様より「月下美人の短い時間の美を表現している」「珍しい花を見せていただきました！タイトルが素晴らしい」「めったに見られない花一夜限りの花・ステキ！」など感想をいただきました。とても美しい素敵な作品でした。

### ★優秀賞作品★

宮野美代子さん

### 『一夜の夢』






宮野様、二年連続の優秀賞おめでとうございます。ご参加いただいた皆様、投票して下さった皆様ありがとうございました。

※上高自治振興区では、次年度も「フォトコンテスト」を計画したいと思います。ぜひ、日常の素敵な写真を記録に残し、ご応募よろしくお願ひいたします。

とても嬉しいです。二年連続賞をいただくなんて思ってもいませんでした。ありがとうございます。  
(宮野さんのコメント)

- 月下美人 -

## ★1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回のみの付与とする)
 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☆
 手芸教室	1月20日(火) 午後1時30分～ 内容：手袋で作るうさぎ 参加費：500円 裁縫道具持参 締切：1月13日(火)	上高自治振興センター ※行政回覧でチラシを各戸配布しています。 ※なみかカード持参者には10ポイント付与 ※手芸で楽しいひと時をすごしませんか

## 高齢者福祉部会出前講座 『誤嚥性肺炎の予防』 11/18(火)

今回の出前講座では、庄原赤十字病院看護師 竹岡雅美様を講師にお迎えし、「誤嚥性肺炎の予防」についてご講演いただきました。当日は男女 22 名の方が参加され、皆さん熱心にメモを取りながら、講師のお話真剣に耳を傾けておられました。参加者からは「日常生活で気をつけるポイントが分かりやすかった」「予防の大切さを改めて実感した」といった声も聞かれ、健康づくりへの意識が一層高まる有意義な時間となりました。



質問コーナーでは、男性の方も積極的に質問されていました。どのような状態が誤嚥しているのかという質問がありました。

### 【回答】

- 食べ物が気管に入った時、咳が出るのは防御反応であり、異物を吐き出そうとしている状態
- 咳も出ず、症状がなく肺炎になるのが、最も怖い。これは誤嚥に気づかないまま細菌が肺に入り、誤嚥性肺炎を起こしてしまうケース
- 発熱や食べ物が詰まる感覚も誤嚥のサインになることがある



### 姿勢のチェック



### 口腔ケア

- ▶ オーラルフレイルチェック
- ▶ 歯磨き、入れ歯磨き、うがい
- ▶ 口の体操やマッサージ
- ▶ 定期的な歯科受診



### 運動

- ▶ 嚥下機能を鍛える「ごつくん体操」
- ▶ ほほ・口の周り・舌の運動
- ▶ 全身の運動(散歩・ラジオ体操)

### 食事

- ▶ バランスの良い食事(タンパク質)
- ▶ よく噛んで食べる
- ▶ 食べ物の硬さ、形状に注意
- ☆ さらさらした液体
- ぱさぱさ・ポロポロ
- 固形と液体に分かれる



### 免疫力を高める

- ▶ 十分な睡眠
- ▶ ワクチン接種
- ▶ 好きなことをする
- おでかけ・カラオケ・グラウンド・ゴルフ...



## 『誤嚥性肺炎の予防』

・何らかの理由で食べ物などが誤って気管に入ってしまうことを「**誤嚥**」  
・肺に入った異物に含まれる細菌が原因となって起こる肺炎のことを「**誤嚥性肺炎**」肺炎は日本人の死亡原因の4位で、肺炎による死亡者の96.5%が65歳以上、そのうち誤嚥性肺炎が原因でおこる肺炎は全体の

※上高自治振興区

電話番号(0824)86-2214 e-mail: kamitaka.zichi@gmail.com

※講師の竹岡様、ご参加いただいた皆様ありがとうございました！

# そば打ち教室 11月26日(水)

このたび、講師として『口和そばの会』の皆様をお迎えし、そば打ち教室を開催しました。まずは大田講師によるそば打ちの実演。見事な手さばきで、美しいそばが仕上がりに、参加者一同感嘆の声をあげました。続いては生徒の皆さんの挑戦です。そばの会の方々の丁寧なご指導のもと、そば打ちに取り組みましたが、なかなか思うようにこねられず苦戦する場面も…。それでも講師に手助けいただきながら、太さの異なる個性豊かなそばが完成しました。出来上がったそばは、手作りの香り高い出汁とともに味わい、参加者からは「自分で打ったそばは格別！」との声が聞かれました。学びと笑顔にあふれる、充実したひとときとなりました。



講師の『口和そばの会』の皆さん



今回は「丸」ではなく「四角」に伸ばす方法を実践。そば粉 500g+中力粉 100g、水は粉の 44%(265cc)で仕込む。水は3回に分けて行き、最初の水は多めに入れ、パン粉状態になるまで、あおるように混ぜる。この作業が一番のポイント。2回目に少し水を入れませ、3回目の水で硬さの調整をし、菊の花のようにこねて丸くする。麺棒で伸ばし、回転させながら薄く均等に四角に伸ばし、生地を折りたたんで、切り揃えたら完成です。



切るのも難しい大きな包丁



こねるの難しいなあ～



伸ばして伸ばしてお上手です



麺棒を使用して折りたたみます



皆さんの作品です!



美味しいそばの完成です

みんなで美味しく頂きました



※講師の皆様、ご参加いただいた皆様  
ありがとうございました!

※上高自治振興区では、色々な教室を開催しております。皆様のご参加をお待ちしています!

和南原自治会 防災訓練 11月16日(日)



11月16日(日)、晴天のもと和南原コミュニティーセンターで防災訓練が行われました。消防団員をはじめ、多くの地域住民の皆さんが参加されました。当日は消火訓練や備品の点検、炊き出しなどを実施し、災害時の対応を一つひとつ確認しました。参加者は「いつ起こるかわからない災害に備える大切さ」を改めて感じながら、真剣に取り組まれました。



消火訓練



備品の整備



和南原地区の皆様!!



炊き出し



おいしそう😊❤

※和南原自治会の皆様、  
情報提供のご協力ありがとうございました♪

新市交差点信号機廃止のお知らせ

庄原警察署より、新市交差点に設置されている信号機について、兼ねてから交通量や安全性に関する測定・調査・検討が行われた結果、廃止が決定された旨の報告がありましたのでお知らせいたします。

● 廃止日: 令和8年3月31日

● 撤去予定: 令和8年4月中

地域の皆さまにはご不便をおかけいたしますが、十分な検討を経ての決定であることをご理解いただき、今後とも安全な交通環境づくりにご協力をお願いいたします。

※ 上高自治振興区では、皆様からの情報をお待ちしております♪  
電話番号 0824-86-2214 e-mail: kamitaka.zichi@gmail.com

\* 御 礼 \*

宇山茂之様より上高自治振興区にご寄付いただきました。ありがとうございました。





# 【福祉だより】

上高自治振興（福祉）地域マネージャー

令和7年12月



## 今年も「やってきました冬将軍」

暑かった夏が終わり「秋がなくいきなり冬になったような気がします」皆さん身体はしっかりと季節について行っていますか？

### 風邪・インフルエンザ予防

手洗い・うがい・マスクの着用を心がけましょう。室内を加湿して乾燥を防ぎましょう。

感染症予防の基本



### 脱水症予防

冬でも水分不足になります。暖かい白湯・お茶・スープ・紅茶などでこまめに水分を取りましょう。味噌汁もおすすめです。

水分不足による主な症状例



### 水分補給のタイミング



### ヒートショック

急激な温度差は血圧の変動をまねきます。入浴前に脱衣所や浴室を暖める、急に熱いお湯に入らない。トイレも暖房で温かくしておきましょう。



### 転倒予防

雪道や凍結路面では滑りやすくなります。杖や滑り止め付きの靴を活用して、歩幅を小さくするなど安全に気をつけましょう。



## 【お知らせ】

上高自治振興区で毎月一回第4木曜日にデイホームきょうもいこう家を実施しています。町内にお住まいの65歳以上の全ての人たちが対象です。お隣さん、近所、お友達を誘いあわせて、参加して下さい。皆さんでおしゃべりをしたり体操やゲームなどをして楽しい1日を過ごしましょう。

寒さが厳しくなると、外出が難しくなる方も増えます。

近所で声を掛け合い、安否確認をしましょう。

一人暮らし、二人暮らしの高齢者の見守り、除雪や買い物の声掛けが（大きな助け）（地域の安全）につながります。

寒さが厳しくなり、体調を壊しやすい季節です。こまめな水分補給や室内の加湿を心がけ、風邪・インフルエンザ予防に注意しましょう。また、雪道での転倒事故も増えます。外出の際は声を掛け合い、近所で安全を守っていきましょう。



今年も1年ありがとうございました 来年もよろしくお祈いします  
良い年をお迎えください 来年は うま くい

