

帝釈自治振興区 しんこうセンターたより



第 379 号
(令和 8 年 3 月 19 日)
発行：帝釈自治振興区
電話：6-0055 (FAX 兼)

E-mail : taishaku@vesta.ocn.ne.jp
HP : http://taishaku.server-shared.com/

これからの主な行事予定・施設利用等

3月19日(月)	行政文書	
3月21日(土)	庄原市制施行 20 周年記念式典 (庄原市民会館)	10 時 45 分～
4月 1日(水)	もみじの丘帝釈運営推進会議	14 時 00 分～
4月 3日(金)	行政文書	
4月11日(土)	ベっぴん会	9 時 30 分～
4月13日(月)	手打ちそばを食べる	11 時 45 分～
4月13日(月)	健康麻雀	13 時 15 分～
4月15日(水)	役員会	19 時 30 分～
4月22日(水)	帝釈自治振興区総会	19 時 30 分～
4月27日(月)	帝釈地区スポーツ協会総会	19 時 30 分～

その他の教室 ステンドグラス教室 (4/26 5/24)

グランド・ゴルフ (3/21 3/26 4/4 4/9 4/18 4/23)

5月より生け花教室開講します。

お花と向き合い心穏やかな時間を過ごしてみませんか。お花を生けることで自然の美しさに触れ感性を磨くひとときを!! 初心者の方大歓迎!! 丁寧にサポートして下さいますので、安心してご参加ください。

日 時：毎月第三水曜日 5月20日 10時～

場 所：帝釈自治振興センター

費 用：2,000円程度 (お花代など)

持ち物：花ばさみ、花器、剣山

講 師：木山 元子さん



※花材の準備がありますので5月15日までに帝釈自治振興センターまで連絡して下さい。

「テーブルマナー」開催しました。 3月12日(木)

遊 You さろん東城でテーブルマナー講習付ランチに女性 14 名の方が参加しフォークやナイフの使い方、スプーンの動かし方、パンの食べ方など習いました。具体的な実践作法が学べて有意義でした。また、久しぶりに地域の皆さんとの親睦を深めることができ本当に楽しい時間でした。



帝釈ケアネット連絡会 3月4日（水）

帝釈ケアネット連絡会を開催しました。庄原市役所東城支所地域振興室専門員、清水さんと松本さんより「いきかたノート」～私からあなたへ～と題してお話をして頂きました。

今回の「いきかたノート」は、14ページ構成で、家族や大切な人たちと一緒に叶えていくための、きっかけになるものです。過去・現在・未来「もしもの時」4章構成で、自分の名前の由来や通院先、延命治療、葬式の希望まで幅広い内容が書けるようになっています。

参加している方が自身のこれまでの歩みを振り返り、真剣に向き合っているお姿が大変印象的でした。「いきかたノート」市社協の窓口や各支所で入手できますので、興味ある方はご相談ください。



ふれあい弁当をお届けしました。 3月13日（金）

民生児童委員・一人暮らし等巡回相談員・社会福祉部員さん等で春のふれあい弁当づくりをし、75歳以上の一人暮らし・二人暮らしの皆さんにお届けしました。メニューは春らしくちらし寿司・さつま芋サラダ・アジとホタテのフライ、大根ときゅうりのなます、白菜とツナの和え物、こんにゃくと牛肉の甘煮・リンゴとさつま芋の甘露煮でした。

手作りのお弁当を届けることは、地域での、支え合いや一人暮らし・二人暮らしの方々の見守りと健康を願ってお弁当をつくりました。

食材を提供してくださった方もあり、今回も美味しいお弁当ができました。



4月の移動販売車 運行予定表



日にち	時間	場所
4月 9日 (木)	13:00	未渡集会所
4月14日 (火)	12:30	宇山西集会所
4月14日 (火)	13:00	帝釈自治振興センター
4月15日 (水)	13:15	福田集会所
4月19日 (日)	12:30	本田宅前
4月21日 (火)	12:30	始終集会所
4月21日 (火)	13:00	帝釈自治振興センター
4月21日 (火)	13:30	竹渡集会所
4月23日 (木)	13:00	未渡集会所
4月23日 (木)	13:30	竹渡集会所

予定時間が前後になることがありますがお了承ください。



東城地域移動販売車運行事業

東城地域において移動販売車を運行し、高齢者等に買い物の機会及びデイホームやサロン等の近隣者との交流の場を提供することにより、「住み慣れた地域で安心して暮らし続ける」ことができる環境の充実を図ることなどを目的にはじめられた事業です。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスク・手洗い等予防に取り組み、是非、ご利用ください。

もし2、3人以上の集まりがあり、新たに移動販売車の運行を希望のグループがありましたら帝釈自治振興センターにご相談ください。

なお、地域・集会所等で、サロン等の開催を取りやめたとか、他の事情で移動販売車が出向いても誰も利用できない場合は、早目に帝釈自治振興センターへ連絡してください。



帝釈自治振興センターにて新年互礼会が開催されました。

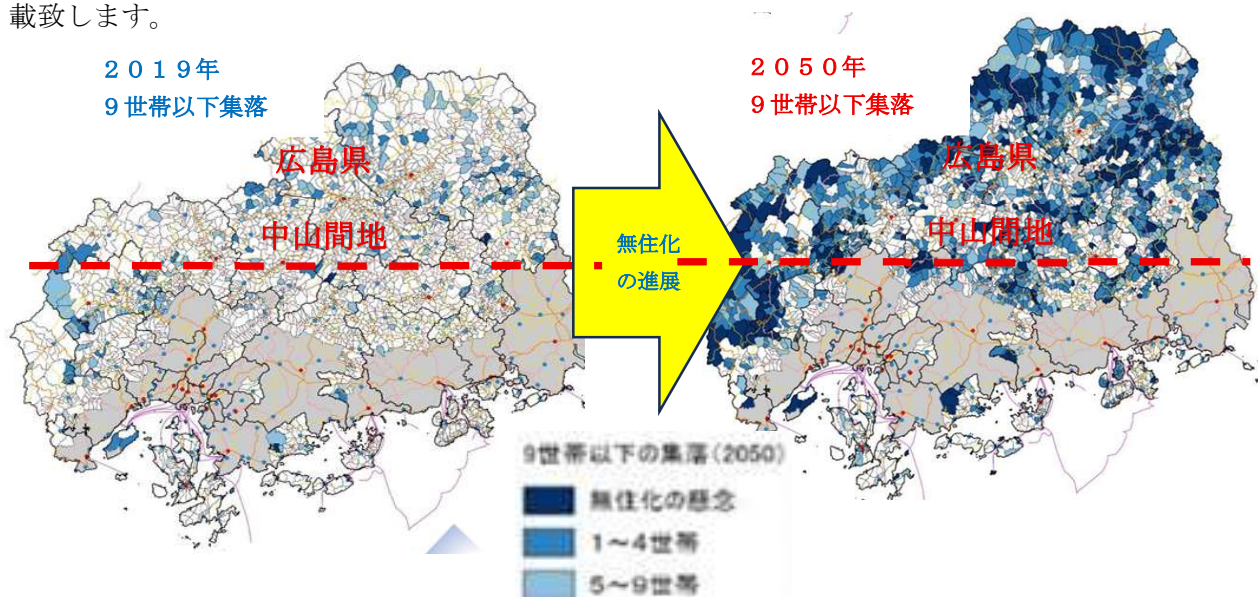
当日は11時から庄原市社会福祉協議会 藤尾正彦センター長が登壇され「**住み慣れた、我が家・地域で安心して暮らし続けるために**」のテーマで講演頂きました。内容について抜粋してご紹介します。

1. 2025年問題について

高齢化率（65歳以上の割合）が30%を超えるとともに、これまで社会を支えてきた団魂の世代が75歳を迎え、後期高齢者の割合は18%を超えると推計されています。併せて社会の超高齢化に伴い、認知症を患う高齢者の増加、高齢者世帯の増加、死亡者数の急増などの問題が生じてきます。

2. 無住化が懸念される集落の増加について

地域の中心から離れた集落において、世帯数と住民数が減少し小規模化が著しく進んでおり、20%を超える住民自治組織のうち、5年から10年後には**無住化**する可能性がある集落が「ある」と回答しております。広島県内中山間地域の集落の縮小について、「9世帯以下の集落マップ」を掲載致します。



今後25年後（2050年）には広島県の中山間地域の多くの自治組織が**無住化**に成っていく事が分かります。

3. 庄原市の目指す姿 → “ほどほどの安心” と “より一層の人つながり”

要介護状態になっても住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続ける事ができる様に医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築。帝釈自治振興区の『帝釈地域包括ケアシステム』の構築を推進しなければなりません。



前ページより

4. 帝釈で暮らしていくために心がける5つのこと

- ① 普段から、ご近所づきあい、地域づきあいを大切にし、つながっておく
- ② ご近所や友人とつながるためにも、社会参加・運動・栄養をこころがける
- ③ ご近所や友人などに「ちょっと手伝って」の一言を、自分から言う
- ④ 別居している家族等と定期的に連絡をとりあう。（できるだけ週1回以上）
- ⑤ 自分と関わりの深いご近所や友人と、別居している家族とつながっておく

5. 『見守られ上手』になりましょう

自分は特別だ、まだまだそんな歳じゃない、皆さんに迷惑をかけるのでは と考えず、早い内から『見守られ上手』になる様に心がけましょう。

帝釈自治区には「帝釈包括ケアネット」での見守り合い活動として、見守り・声掛け運動、災害時避難支援、離れて暮らす家族との連絡を行っております。

高齢者の見守りの基本は家族です。家族や近隣住民による見守りは高齢者が安心して住み慣れた地域で生活できる基盤となります。

家族が絶えず高齢家族の事を気にかける、連絡を取り合う事が重要です。現在ではSNS (LINE) を使ってお互いの近況を確認しあう事もできます。



6. 『集まりの場』作り

帝釈自治振興区では昨年11月以降毎月「健康マーじゃん」を開催しております。「蕎麦を食べる会」に併せて「健康マーじゃん」を行っています。



蕎麦を食べる会 1食500円

健康マーじゃん

庄原市社会福祉協議会の勧めで「心身の健康づくり」や人と人がつながる地域コミュニティ作りを目指しての活動です。参加者は少しずつ増えて現在約十数名の方が参加され男女混合で卓を囲んでいます。初心者の方へは経験者から分かりやすく教えてもらえますから心配いりません。

マナーは「賭けない・アルコール類は飲まない・タバコは吸わない」の基本マナーを守って頂き、帝釈自治振興区所有の「健康麻雀初心者向けルール」を基本に行います。

健康マーじゃんで得られる効用は

- ・認知症の予防
- ・認知症の症状改善
- ・うつ病の予防
- ・記憶力向上
- ・やる気の向上

皆さんも遠慮なく帝釈自治振興区へ足を運んで下さい。

帝釈自治振興区
地域マネージャー 小林直時
〒729-5244 広島県庄原市東城町帝釈未渡 2021
Tel (Fax) : 08477-6-0055
E-Mail : taishaku@vesta.ocn.ne.jp