10月 上高自治振興区 夢まちだより

（令和８年９月20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

先日までの夏日がうそのように、朝晩にはひんやりとした空気が感じられるようになりました。今年は長雨の影響で稲刈りが思うように進まず、作業にご苦労された方も多かったことと存じます。ぬかるんだ圃場での作業に尽力された皆様に、心より敬意を表します。地域ではこれから秋祭りの季節を迎え、少しずつ活気が戻り始めています。行事を通じて、地域のつながりを改めて感じられる時期となりそうです。冬の足音も近づき、気温の変化が大きくなる頃です。どうぞ体調管理に十分ご留意いただきながら、実り豊かな秋を、スポーツや旅行などを通じて健やかにお過ごしください。

祝 敬老会

9月の「敬老の日」にあわせ、各地区でお祝いの行事や取り組みが行われました。湯川地区では９月 13 日（日）に敬老会を開催。3 歳から小学 6 年生までの子どもたち 22 名が「長生きしてね」と歌を贈り、世代を超えた楽しいひとときを過ごしました。また、新市蓬莱会では 10 月 8 日（木）に賑やかな敬老会が催されたほか、南自治会・荒神谷・睦会・和南原自治会では折詰や記念品が配られ、皆さまでご長寿をお祝いしました。



湯川地区　敬老会



新市蓬莱会　長寿のつどい



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。



※上高自治振興区　電話番号(0824)86-2214　e-mail: kamitaka.zichi@gmail.com

祝 敬老会 デイホーム“きょうもいこう家” 9/24（木）





毎月第4木曜日に開催する、デイホーム“きょうもいこう家”に今回は29名の皆さんが参加されました。9月は『敬老会』です。最初に峠保健師さんから7月の体力測定の結果を配られ、皆で『何点数だった？』と見せ合いながら盛り上がられました。その後は、皆で大きな声で歌を歌い、シルバーリハビリ体操をして体を動かされました お楽しみランチタイムの後は“フリージア”の皆さんによる『大正琴』の演奏です。『里の秋・もみじ』など秋のメドレーもあり、演奏を楽しまれ、楽しい１日を過ごされました



バラ寿司のお弁当でランチタイム









フリージアの皆様の演奏





お祝いの品『どら焼き』



おでかけわごんのご利用

デイホーム“きょうもいこう家”

毎月第4木曜日です！

※ 皆様ご参加ありがとうございます。多くの皆様のご参加をお待ちしております

★　各教室のご紹介　★

絵手紙教室（9/11）



９月 11 日（金）10：00～上高自治振興センターで、講師に八谷和子さんをお招きし『絵手紙教室』を開催しました。一般参加者は４名、高野保育所より年長さん７名も参加してくれました😊最初に墨で下書きをし、持参された題材で、それぞれ個性ある作品を描かれ、素敵な作品が完成しました💕参加者の方は、『園児さんの自由な絵、暖かい言葉の絵手紙に心優しくなれた時間でした』や『園児の絵がうらやましい！』園児さんとの楽しい時間を楽しめたと感想を述べられました🌸園児の皆さんも『めちゃ楽しかった😊』と感想を述べ、初めての筆で絵手紙を一生懸命描き笑顔一杯に力作を見せてくれました。














第３回　シニアのための スマホ教室（9/14）




皆さん熱心に聞かれてます


カメラで写して保存してみよう！

スマホ教室を定期的にやって欲しいというご要望にお応えし、『シニアのためのスマホ教室を開催しました。参加者の皆さんは、とても熱心に講師の話を聞かれ、ロビーの展示物などをカメラに収めたりされ、楽しいひと時を過ごされました。『楽しかったです。また来ます』と来月の講習も楽しみにされていました。次回は 10/20・11/17・12/15（火）に開催します。

第２回　刺し子教室（10/3）


見せていただいた作品の数々

第２回刺し子教室は、第１回目の継続で開催しました。参加者の皆さんは、講師の近藤様が用意してくださった作品を観覧され、『こんなのが出来るようになったらいいね』『素敵だね』と作品に目を輝かされていました。さっそく課題の型紙を布に写し刺し子を楽しまれました。





各講師の皆様、参加して下さった皆様ありがとうございました💕

地域交通だより

交通安全

上高自治振興（交通）地域マネージャーR８年 10 月

夕暮れが早くなっています　反射材を身につけて安全に

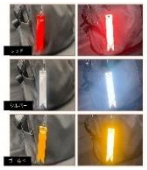
10 月になると日が短くなり、夕方 5 時ごろには薄暗くなり始めます。特に高齢者の交通事故は、夕暮れ時から夜間にかけて多く発生する傾向があります。車の運転手から歩行者が見えにくくなるため、普段と同じ道でも注意が必要です。買い物や通院、散歩などで外出するときは、明るい色の服を選び、反射材を身につけましょう。反射材は車のライトが当たると強く光り、遠くからでも歩行者の存在を知らせることができます。

「見える安心、見せる安全。反射材で交通事故を防ぎましょう！」









- 反射材付きのキーホルダー
- 反射タスキ
- 反射バンド
- 反射シール

夕暮れは交通事故が起こりやすい時間帯です。明るい服装や反射材を身につけて

日没時間の早まりへの注意

10 月の高野町では、月初めの日没時刻は午後 5 時 50 分頃ですが、
月末には午後 5 時 15 分頃まで早まります。
わずか 1 か月で 40 分近く日暮れが早くなるため、
買い物や通院の行き帰りの時間帯には特に注意が必要です。
車の運転手から歩行者が見えにくくなる夕暮れ時は、
「見える安心」「見せる安全」を心がけましょう。

- ☑ 明るい色の服を着る
- ☑ 反射材を身につける
- ☑ 道路を横断するときは左右をしっかり確認する

定期的にお買い物ツアーを実施中です☺10 月は 15 日、26 日に行きます次回は 12 月の予定です

★11 月：各事業予定 ★



シニアストレッチ教室 	毎週月曜日 午後 2:45～3:30	参加費：1 回　300 円 ＊月一回なみかポイント寄与 上高自治振興センター　なみかカード」をご持参ください
子ども塾 	毎週　水曜日 午後4時～5時30分 対象：小学生 受講費：3,000円（月額）	上高自治振興センター   ※生徒募集中❣皆で楽しく勉強しませんか？
シニアのための **スマホ教室** 	11月17日（火） 午後1時30分～3時30分 （定員各 6 名） お気軽にご相談下さい	上高自治振興センター 内　容：基本操作など 参加費：500円（各回）　「なみかカード」をご持参ください ※何度聞いても大丈夫！難しい言葉は使いません！
そば打ち教室 	11 月 20 日（金） 時間：10 時～12時 参加費：500円 講師：清水孝清様 締　切：11 月 16 日（水）	高野保健福祉センター（調理室） ※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 ※当日別会場の為、 後日のポイント付与となります 

※上高自治振興区　電話番号(0824)86-2214　e-mail: kamitaka.zichi@gmail.com