防災士ミニコラム ＼防災一言メモ／

ムダなく備える「ローリングストック」をはじめよう！

「防災対策のために非常食をそろえなきゃ」と思いながら、気づけば賞味期限が切れていた・・・という経験はありませんか？　災害への備えは、特別なものを買い込むだけではありません。
おすすめなのが普段の生活のなかで自然に備蓄を回していく「ローリングストック」という方法です。

1. 少し多めに買う
   （缶詰、レトルト食品、カップ麺など）
2. 古いものから順番に食べる
   （賞味期限の近いものから）
3. 食べた分だけ買い足す。



特別なお買い物をしなくても、「いつも使うものを１個多めに置いておく」だけで立派な防災になります。今日のお買い物から「ローリングストック」を意識してみませんか？

防災士　佐々木 敦

12月　下高自治振興区 行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 子育て応援 とことこ 10:00～12:00	4 シモタカフェ クリスマス会 18:30～20:30 詳しくは 11 月初めに配布した文書をご覧ください	5
6	7	8	9	10 子育て応援 とことこ 10:00～12:00	11 しめ縄づくり教室 13:00～17:00 詳しくは別紙をご覧ください パソコン教室 14:00～16:00	12
13	14 書道教室 13:30～15:00	15	16	17 子育て応援 とことこ 10:00～12:00	18 パソコン教室 14:00～16:00	19
20	21	22 手打ちそば教室 9:30～12:00 詳しくは別紙をご覧ください	23	24 子育て応援 とことこ 10:00～12:00	25 パソコン教室 14:00～16:00	26
27	28 書道教室 13:30～15:00	29 年末休館日→	30	31		

下高自治振興区が開催する生涯学習事業に参加いただくとなみかポイントを10ポイントプレゼント！参加される際には、なみかカードを忘れずお持ちください。



編集後記　地域のお祭り、文化祭等秋のイベントも無事に終了しました。次はクリスマス会、しめ縄教室、そば打ち教室など冬ならではの行事が続きます。たくさんの方々のご参加をお待ちしています。朝晩の冷え込みが一層厳しくなってきましたが、皆さん風邪などひかれないようにお気を付けください。　事務局

みんなが主役　みんなで創る　みんなの下高
なんずかんず下高

下高自治振興区
〒727-0423　庄原市高野町下門田８
☎&Fax:86-2679
Mail:simotaka8@gmail.com
第188号　令和 8年 11月20日発行

きらく食堂

（気分よく・楽々・工夫がいっぱい）
“おでかけわごん”を利用して
気楽に集まろ！

きらく食堂『１１月会』に１５名が参加されました



きらく食堂「１１月会」に、上里原、高暮、岡大内、中門田、新市から１５名がご参加下さいました。
今回は、庄原赤十字病院理学療法士の西山さんから『フレイルを予防して元気に過ごそう！』と題し「普段の生活場面も工夫すれば運動の場になる」と口腔機能のフレイル、筋力トレーニング、柔軟性を向上させるトレーニングなどのお話や方法を習いました。参加者からは「お茶を運んだりするときにもトレーニングを意識するといいね」「家でもやってみよう」と話されていました。
昼食では、調理ボランティア手作りのお好み焼きを、みんなでおいしくいただきました。食事の前に先程習った『パタカラ体操』をしましたよ！食後は歌を歌って過ごし、おいしい食事と笑顔あふれる交流を通して心も体も元気になり「元気で過ごしてまた会おうね！」と挨拶しました。

次回は来年２月の予定です。開催日が決まり次第チラシを配布いたします。お楽しみに♪≪地域マネージャー柳原≫

11月　地域マネージャー通信　担当向田

マルシェに参加したよ！



『地域を超えて子育てを盛り上げたい・子育ての輪を広げたい』という思いから比和・高野交流事業を年数回行っています。その活動の一つとして口和で行われている新月マルシェに参加し、「子育て応援 Kotetudai」という名前で子ども服のリサイクル販売を行っています。

今回は口和ごゆっくり食堂に新月マルシェも参加するということで、一緒に参加させていただきました。参加者同士の意見交換、うどんを食べに来られた方とのお話などができ、とても有意義な時間となりました。

また、時期の変わり目ということもあり、「孫の上着に～」と買われたお客さんもおられ良かったです。





※売上金は比和地域マネージャーと一緒に企画する子育てイベントのために使わせていただきます。

毎週木曜日 10:00～開放している『とことこ』

10 月も毎週利用がありました。ありがとうございました。

育休が今月で開けてしまうお母さんもおられ、なかなか来る機会が減ってしまい寂しくなりますが、お仕事頑張って下さい。そして、お時間が空いた時はぜひいらしていただけたらと思います。

11/5(木)のとことこは久々にお母さん方と一緒に簡単なお昼ご飯を作りながら、食べたり、お話したりして過ごしました。作ったのはホットプレートで簡単にできるお好み焼✨

今回は生地に豆腐を入れて山芋の代わりにして、関西風のお好み焼きを作りました。









美味しく焼けました

いい笑顔







12 月はクリスマスがあるので、またちょっとしたお茶会が出来たらいいな(12/17)❤

と思っています。

ぜひご参加下さい。

クリスマスこどもクッキングのお知らせ



地域を超えてお友達の輪が広がればいいな！と始めた、比和・高野交流事業！

昨年好評だったクッキングを今年も開催します。今回はクリスマスの日。

クリスマスの日にピッタリな料理。講師は高野の栄養士“坂口啓子”さんです。

作ったり、食べた後は少し工作かレクも考えています。





12/25(金)10:00～14:00

場所:高野保健福祉センター

申し込み:12/14(月)までに下高自治振興センターまでお電話下さい。

定員(15名)になり次第受付は終了します。

※詳しい内容は12/4 発行のチラシをご覧ください



シモタカフェ　クリスマス会のお知らせ

月に1回、お茶を飲みながら高野町のことを話し合う会＝シモタカフェを開催しています。12月は毎年恒例のクリスマス会を開催します。各家庭1品持ち寄りいただき、持ち寄った物をみんなで食べながらお話したりプレゼント交換をしたりします。みんなでワイワィお話しながら楽しい時間を過ごしませんか？



12/4(金)

夜6時30分～（2時間程度）

参加費:無料

場　所:下高自治振興センター　体育館

※寒いので防寒はしっかりしてきてね



皆さんの参加お待ちしています

※詳しい内容は 11 月初めに配布したチラシをご覧ください。

地域マネージャー研修会に参加してきました！！

10月 23 日(金)10:00～庄原市役所で地域マネージャー研修が行われ、参加してきました。

色々な地域で色々なことに取り組んでおられる地域マネージャーさんですが、他地域の取り組みなどはなかなか話を聞くことがないので参加させていただき、お話を聞いてきました。

他地域では空き家活用、日常生活支援担当の方が多かった様に思いました。

どの地域も若者が減り、地域の自治会を維持するのが大変だったり、町では若者はいるが自治会に入らない人が増えているなど悩みは様々。自治会がないと災害時の時、非難が大変だったり、人を知らないから助けようがないなど、新たな悩みが出てくるという話がありました。

また、空き家の問題も課題が多く、住める空き家が少ない、空き家にはなっているが持ち主が手放したくはない、水が出ない空き家が多いなど課題が出ていました。

そういう空き家はどうされていますか？という質問に、井戸を自分たちで掘ってみようか！と考えている、「空き家になっての固定資産税など毎年お金がかかるんだよ！」「墓じまいはこうするといいですよ！」という講座を開いているなどと返答される地域もあり、みなさん色々取り組んでおられることを知ることができました。