

帝釈自治振興区 しんこうセンターたより



第 363 号
(令和 7 年 7 月 18 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

7月18日(金)	行政文書	
7月19日(土)	べっぴん会	13時
7月20日(日)	参議院議員通常選挙投票日	
7月25日(金)	消防訓練(もみじの丘帝釈と合同訓練)	14時
7月26日(土)	帝釈峡 夏(サマー)!ウォーク	9時受付
7月27日(日)	もみじサロン	14時
8月4日(月)	行政文書	
8月11日(月)	手打ちそばを食べる会	11時45分
8月24日(日)	夏の環境整備作業	8時30分
8月26日(火)	市政懇談会	19時
8月31日(日)	帝釈地域グラウンド・ゴルフ大会	
その他の教室	ステンドグラス(7/27)	
	グラウンド・ゴルフ(7/24)	

ご厚志のお礼

香典返しとして

帝釈自治振興区山中支部へ 高尾 郁男 様

ありがとうございました。

帝釈地域グラウンド・ゴルフ大会 8月31日(日)

夏は猛暑が続き家から出られず運動不足になりがちです。
大会は、朝の涼しい時間に開始しますので、運動不足解消や
気分転換のためにも皆様のご参加お待ちしております。

日時 8月31日(日) 8時受付 8時30分スタート

場所 旧帝釈小学校グラウンド

参加者 帝釈地域在住の方 費用 無料

申込 8月25日(月)までに各支部の役員又はセンターへ

競技 個人戦

支部別団体戦(支部毎の個人戦上位5名の成績で勝敗決定)



手打ちそばを食べる会 8月11日(月) 11時45分~ 参加費 300円

毎月1回、有志で打ったそばをお昼に食べてもらう会を開いてい
ます。どなたも参加できますのでセンターに連絡ください。

またそば打ちを習いたい方もご参加ください。

準備を手伝っていただける方は10時に集合ください。



市道の支障木の伐採作業に協力ください(庄原市)

庄原市より以下のお願いがありましたので、皆様の協力をお願いします。

《支障木の伐採にご協力ください》

庄原市では、市道上に木の枝が張り出したり・覆いかぶさったりして、生活交通バスなどの運行に支障が生じている緊急性の高いものについて、安全確保のため伐採します。

つきましては、土地所有者の皆様は、支障木伐採作業に理解いただき、ご協力いただきますようお願いいたします。

地域の皆様には、伐採作業による通行の規制などでご不便をかけますが、ご協力をお願いします。



フレ！フレ！フレイル予防デー 竹渡支部 7月7日(月)

備北栄養士会管理栄養士の沖田富美さんにフレイル予防のお話をいただきました。

「1食当たり、筋肉のもとになるたんぱく質を25g、骨を強くするカルシウムを積極的にとるのがよい」

そのためたんぱく質を豊富に含んだ料理を3種類作って紹介してくれました。

どの料理も簡単に作れてとてもおいしかったです。

習った以外のレシピも含めてセンターにありますのでご利用ください。

＜料理の材料＞（数字はたんぱく質の量）

- ① 厚揚げのみそねぎチーズ焼き：厚揚げ1枚、みそ、削り節、チーズ、ねぎ（14g）
- ② トマトと胡瓜・ツナ缶サラダ：トマト1個、胡瓜2本、ツナ缶1缶（8.6g）
- ③ 黒豆のもっちりケーキ：ホットケーキミックス、きな粉、卵、牛乳、黒豆の煮豆、炊飯器で焼きます！（7.9g）



竹渡集会所にて

放談会 宇山支部 7月7日(月)

宇山支部で毎年恒例の放談会が、東城支所松本保健師と横山生活安全相談員を招いて開かれました。

横山さんは防犯について「人前では現金を絶対見せないこと」と話し、それを見た強盗は現金があることを知り、狙いをつけてくるので注意くださいと話されていました」

松本さんは、庄原市で作った地域交流の大切さやフレイル予防の取り組みを描いた「あつまろカルタ」を紹介され、実際にやってみました。手作りの手が付いた棒を使いカルタを取るのですが、徐々に“あつ～い”戦いになり、しかし笑いの絶えない楽しい戦いとなりました。

カルタはセンターにありますのでご利用ください。



宇山集会所にて

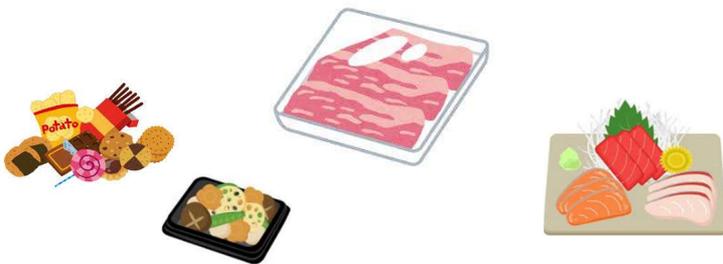
8月の移動販売車 運行予定



日にち	時間	場所
8月19日(火)	12:30	始終集会所
8月19日(火)	13:00	帝釈自治振興センター
8月19日(火)	13:30	竹渡集会所
8月20日(水)	13:15	福田集会所
8月28日(木)	13:00	未渡集会所
8月28日(木)	13:30	竹渡集会所

お盆の間は移動販売車の運休はありません。

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。

