

帝釈自治振興区 しんこうセンターたより



第 364 号
(令和 7 年 8 月 4 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

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19日(火)	行政文書		
8月24日(日)	夏の環境整備作業	8 時	
8月26日(火)	市政懇談会	19 時	東城支所
8月30日(土)	べっぴん会	13 時	
8月31日(日)	帝釈地域グラウンド・ゴルフ大会	8 時受付	
9月 4日(木)	行政文書		
9月11日(木)	東城町自治振興区連絡協議会 視察研修		島根原子力館
9月19日(金)	行政文書		
その他の教室 箏曲教室(8/8 8/22) ステンドグラス(10/4)			
グラウンド・ゴルフ(8/2 8/7 8/21 8/30)			

夏の環境整備 8月24日(日)

夏の環境整備を実施しますので、ご協力をお願いいたします。

日時：8月24日(日) 8時～11時

場所：旧帝釈小学校 校舎周辺・グラウンド法面・センター周辺

作業：草刈り、草集め

準備：草刈り機・フォーク・レーキなどを持参ください

※センターでは混合ガソリン(50対1)、飲み物を用意します。

※参加者にはほろかポイントを50点付与いたします。

初めて参加の方はほろかカードを用意ください。



お知らせ 表会長が『庄原市自治振興区連合会会長』に就任

庄原市の自治振興区連合会の代表に表会長が就任しました。

自治振興区連合会は、自治振興区活動促進のため22の自治振興区の各代表で構成されるもので、任期は2年、全自治振興区が協力し合えることを目的としています。

「庄原市が合併したと同じ時期に自治振興区制度が発足し20年になります。この制度は時を経て様々な課題が出て来ています。『ここで安心して暮らせる』まち作りを目指し、庄原市や市議会と連携しながら課題解決に向けて協議していきたいと考えています。皆様のご協力・ご支援をよろしくお願いいたします。」(表会長の話の要約)



庄原市にある自治振興区

消防訓練 7月25日(金)

帝釈自治振興区では、隣接する介護施設もみじの丘帝釈と合同で、東城消防署立ち合いのもと消防訓練と消火訓練を実施しました。

訓練内容は、もみじの丘帝釈内で火災が発生したため消火活動を実施、利用者の皆さんがセンターに避難するとの想定で、センター職員は避難に協力する内容でした。避難完了後に東城消防署から「スムーズに避難行動されていた。避難者の確認は重要なので忘れず実施ください」との講評でした。



帝釈峡 夏！ウォークを開催しました 7月26日(土)

今年も時悠館とコラボした寄倉岩陰遺跡と雄橋を巡るウォーク、時悠館で歴史体験をする『帝釈峡 夏！ウォーク』を開催しました。庄原市・福山市・岡山県等から参加者86名、時悠館ならびに自治振興区役員と住民の方・帝釈峡ガイドや市役所等々総勢120名を超える盛大なイベントになりました。

ウォークの途中で白雲洞に入り、この日はとても暑い日だったので、洞の涼しさに驚かれていました。

昼食は帝釈のお母さん方の心のこもった手料理で、子供達はお腹一杯食べて大満足。

午後は、火起こし体験などとともに、新企画で帝釈峡のいろいろな石の分類に挑戦し、そこから分かる帝釈峡の歴史を学びました。

早朝からお手伝いいただきましたスタッフの皆様には大変お世話になりましたありがとうございました。



雄橋の下は風が通り涼しい



紅葉橋をガイドと渡る



火起こし体験 なかなか火が点かず、昔の人はすごいと思う



家族といっしょに土器パズル



新企画 時悠館の学芸員から帝釈の石で歴史を学ぶ



お楽しみのお昼ご飯 冷やしうどん
おにぎり サラダ デザートと盛りだくさん

もみじの丘帝釈だより

小規模多機能型居宅施設 **もみじの丘帝釈**

〒729-5244

広島県庄原市東城町帝釈未渡 2022-2

電話 : 08477-3-4005

FAX : 08477-3-4006

Eメール : momiji@alice.or.jp

社会福祉法人
東城有栖会

令和 7年 8月号

週間レク開催



7/21～7/26の期間、曜日対抗レクを行いました。今月は棒の先端に紙コップを乗せて飛ばし、輪の中に入った紙コップの点数を競いました。なかなか上手く飛ばせなくて悔しがる姿や「入ったあ」と満面の笑顔で喜ぶ姿があったりと、皆さん一喜一憂されていました。

食事ドライブ



庄原にあるドライブインミッキーに食事ドライブに行きました。皆さん各々メニューから選んで頂き、美味しく召し上がられました！気分転換としてもいい機会になりました。



オカリナ演奏会



7/16(水)にオカリナ演奏会を行いました。今回も風優さんに来て頂き、「瀬戸の花嫁」「それ行けカープ」等の曲をオカリナで演奏して下さいました。

様々な形のオカリナの音色に心癒される時間になりました。最後は皆さんで記念写真を撮りました。

もみじサロン



7/27(日)にカラオケ&音楽に合わせて体を動かす体操を行いました。横山利昭さんの美声を聞き、参加者にも歌を披露頂きました。カラオケの合間には参加者と一緒に「銀座カンカン娘」「きよしのズンドコ節」を職員の振り付けに合わせて体を動かし、楽しい時間を過ごしました。

健康に役立つひと口講座 夏バテと対策



暑い日が続くと、体がだるい・やる気が出ない・食欲が出ないといった夏バテの症状が起こりやすくなります。夏バテには他にも、下痢や便秘などの消化不良・体が熱っぽい・頭痛・むくみ・めまいや立ちくらみなどの症状があります。

夏バテの予防として、こまめな水分補給を心がけましょう。熱中症予防のためにも適切な塩分も取り入れると良いです。また十分な睡眠も欠かせません。毎日7～8時間程度の睡眠時間を確保するようにし、寝初めにエアコンを上手に活用して、熟睡できるようにしましょう。そして湯船に浸かることでリラックスし、ぐっすり眠れるようになります。