



上高自治振興区

夢まちだより

(令和8年7月21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

高野の山々は日ごとに緑を深め、田んぼの稲は太陽の光を受けてきらめく季節となりました。昼間は夏の日差しが強くなってまいりましたが、朝晩には涼やかな風が吹き、高原ならではの恵みを感じます。近年、庄原市では広島市内より気温が高い日も見られます。熱中症には十分ご注意ください、こまめな水分補給と休息を心がけながら、自然豊かな高野の夏を元気にお過ごしください。

令和8年度 第1回 自治会長会議開催 (7/1)



第1回自治会長会議【内容】

(1) 防災活動について

- ・要支援者名簿更新
- ・連絡網更新
- ・各自治会での防災活動の取り組みについて
- ・防災士養成講座について



(2) 大型ごみについて

- ・8/23(日)実施



(3) 各行事、部会活動への協力について

- ・各部会報告
- ・七夕まつり in 高野 8/1(土)

準備・片付けには例年自治会運営部に協力要請

7/29 盆踊り練習 19:00~(上高自治振興センター)

- ・連協グラウンドゴルフ大会について 8/29(土)
- ・第13回高齢者福祉部会グラウンドゴルフ大会について 9/6(日)
- ・令和8年度文化祭について 11/1(土)

(4) その他

- ・ロビーコンサート in 高野 7/27(月)について他

(5) 各自治会からの活動報告

- ・湯川自治会 : 河川掃除、GG大会等
 - ・南自治会 : 河川清掃、草刈り、非常食を各戸配布
 - ・新市自治会 : 今年度より組織編成を行い、組織作りをする
 - ・和南原自治会 : 6/28 自治会 GG 大会 8/15 夏祭り開催
- ※地域マネージャーより報告

福祉担当 : 毎月デイホーム開催。男性参加者も募集中

防災担当 : サロンに出向き災害時の心得等説明

交通担当 : おでかけわこん内が動くサロンで、話せる場が良い



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)

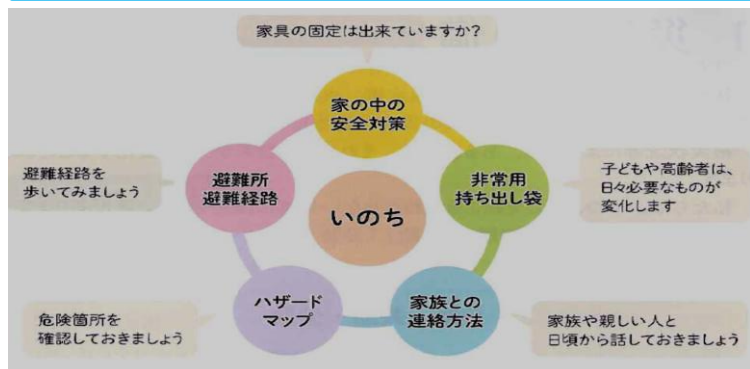
をと一緒に進めていきます。



高齢者福祉部会出前講座「災害時高齢者生活支援」6月18日(木)



今回の出前講座は、講師に庄原赤十字病院藤原様をお招きし『災害時高齢者生活支援』について、ご指導頂きました。私達はいつ、どこで起こるかわからない災害に備えておく必要があります。日頃からの準備する、避難所での生活と支援、知って役立つ技術など実技も踏まえて、教えて頂きました。参加者の皆さんは熱心にお話を聞かれ、実技も協力してされました。



災害への備え

※からだをきれいにするために

庄原赤十字病院 藤原様

1. 自助—自分の命は自分で守る
2. 共助—地位この人と助け合い
守ったいのちをつなぐ
3. 公助—公的機関による支援



ホットタオル(暖かいタオルで体をふき清潔にする)
ごみ袋にタオルを入れ少量のお湯を入れ袋ごと
乾いたタオルで包み軽く抑える
※心身の緊張もほぐれる

(部分浴)
段ボール箱にごみ袋を入れお湯を張り足をつける

高齢者の避難生活と支援

1. からだへの影響と対応
2. こころへの影響と対応
3. 接するときの対応やこころづかい
話を聴き受止める、見守り支援する

知って役立つ技術

※避難所での身体の動かし方



起き上がり方 ⇒



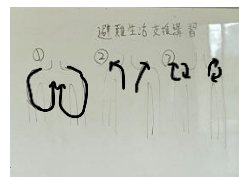
横に身体をひねり
膝を立てる ⇒



椅子などを使用し
立ち上がる



周りの人と肩から背中をマッサージ(血行を良くする)



※身近なものを利用して



毛布でガウン



新聞紙足カバー 足の保温に役立つ

参加者の皆さんの感想

- ・ 知らないことが多く、これから先、いつ災害がおこるかわからないので勉強になった
- ・ 災害への備えは必用だと理解していても、具体的にはどのようなものが必要なのか気づけない。普段からこのような機会を通じて意識することが重要だと思った
- ・ 実演学びになりました。頂いた冊子を色々な所で生かします
- ・ 「災害にあった時、被災者でもあり、支援者でなければいけない」という言葉が印象的だった。日頃から準備し慌てないようにする

講師の藤原様、ご参加いただいた皆様
 ありがとうございました♡



【地域交通だより】

上高自治振興区（交通）地域マネージャー 令和8年7月



上高自治振興区では、6月の買い物ツアーを2回実施しました。

ポイント切れまで時間がない！なみかカード活用・使いきりツアー

庄原市からなみかカードへ1万円分のプレミアムポイントが付与されました。ポイントの有効期限が6月30日までなので、町内で使えるお店も限られていることから、「買い物ツアーでポイント使いきろう」と久しぶりのジョイフルで、みなさんゆっくりお買い物を楽しみ、お昼はお食事処『やまびこ』にて美味しく頂きました🍱

6月15日（月）

車中では楽しいお話で、盛り上がり、食堂では、おいしいご馳走をいただきました。

帰りの車には、買い物した食品などの商品が買い物がご一杯持ちきれないほどありました。



6月22日（月）

今月2回目の買い物ツアーは、湯川地域のいつもの仲間たちで、素敵におしゃれをしてジョイフルでの買い物を楽しみ、お昼はお食事処『やまびこ』にて美味しく頂きました🍱



7月23日（木）

デイホーム
上高自治振興センター
9:30~14:30
体力測定が
あります



8月25日（木）

デイホーム
上高自治振興センター
9:30~14:30
オカリナ演奏会が
あります



次回は、**8月17日**に

庄原ビック&しまむらにおでかけツアー予定です🚗

みなさんとお出かけできるのを楽しみにしています☆



地域の様子を教えていただきました ♡



湯川自治会 6/27(日)「ほとぎ作り」で文化伝承

湯川自治会では地域の文化を伝える事業として「まち歩き事業」を行っています。6月27日に「食推」の活動をされている榎英子さんと東みどりさんを講師に迎えて子供たちと「ほとぎ作り」をしました。いまではお菓子はお店で買うことが多くなりましたが、昔はお家の人にお菓子を作ってもらっていたことを話しながら作りました。



フライパンでもち米の玄米を炒っておくとポップコーンのように玄米が大きくなり子供たちも興味津々でした。



水あめやショウガを煮立て膨らんだ玄米を入れ手早くからめました。



ほとぎの完成
美味しそう!!



試食中

— みんなの感想 —

- 楽しかったです ♡
- ほとぎは硬くて歯が壊れそうだったけどとても美味しかったです 😊

できた「ほとぎ」をみんなで食べました。子供たちに昔の暮らしを少しだけ感じてもらえるひと時になりました 😊

※湯川自治会の皆様、地域の心温まる情報を提供して下さいありがとうございました 😊 ♡

★ 8月 各事業行事予定 ★



シニアストレッチ教室 	毎週 月曜日 午後2時45分～3時30分 参加費：1回 300円	上高自治振興センター ※なみかカード持参者には10ポイント付与 (ただし、毎月1回のみ付与とする) 
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 
子ども防災・工作教室 	8月7日 金曜日 午前9時30分～12時30分 対象：小学生 参加費：無料 ※参加申込締め切り：8月3日(月)	上高自治振興センター ※今回は「火起こし体験」で防災を学び、カレーライスを作ります ♡ 服装・持ち物に関してはチラシをご覧ください。 雨天の場合一部内容が変更になります。
刺し子教室 	8月23日 日曜日 午後1時30分～3時30分 参加費 1,000円(材料代) ※参加申込締め切り：8月17日(月)	上高自治振興センター ※行政回覧でチラシを各戸配布しています。 ※持参するもの：トレーサー(インクの出ないボールペン可) 定規(20～30cm)・まち針(4本)・はさみ(糸用・布用)
染物教室 	8月26日 水曜日 午後1時00分～(3時間程度) 参加費 1,500円(材料代) ※エプロン・タオル・長手袋 ※参加申込締め切り：8月18日(火)	高野保健福祉センター ※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 ※定員：10名(後日付与されます) 

※皆様からの色々な情報をお待ちしています ♡ 上高自治振興区(0824)-86-2214 e-mail: kamitaka.zichi@gmail.com