

防災士ミニコラム 防災一言メモ

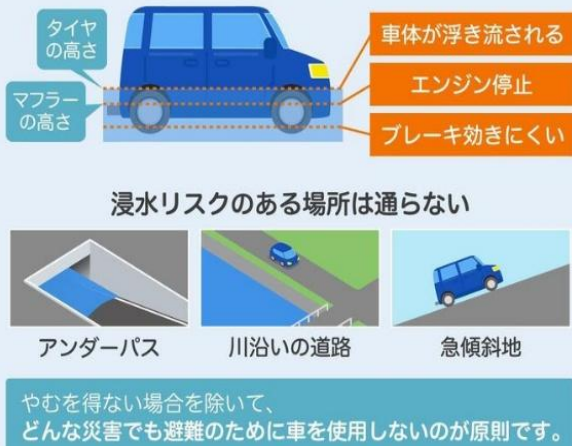
『道路冠水、足元注意！』



近年、気候変動の影響により、集中豪雨の増加で排水処理能力を超える雨水が流れ込み、冠水が発生しています。車内からは水深がわかりにくいので、無理に運転すると、いつの間にか車体が浮き上がっている事態に陥る可能性があります。無理に運転しないことが基本です。また冠水した道路を歩く場合は、杖を使用し、運動靴など脱げにくい靴を履き、危険があれば避難待機を心がけましょう。 防災士 柳原さおり

車の冠水・走行時の注意点

車は水に弱く、走行中は危険を察知できない場合があります



やむを得ない場合を除いて、どんな災害でも避難のために車を使用しないのが原則です。

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186号 令和8年9月18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『9月会』に12名が参加されました



お昼は皆さんと「お好み焼き」を食べ「だんだん美味くなるね！」と喜んでいただきました。



峠保健師さんと健康チェック

今回は、庄原市役所高齢者福祉課の職員の方と高野支所の峠保健師さんによる「体力測定」を実施しました。血圧、体重測定、身長、握力などを測定したり、フレイル予防についてのお話を聞いたりしました。「元気な方も、さらに健康になってもらいたい」と日々の生活のなかで役立つアドバイスなどを聞くことが出来ました。次回11月会では理学療法士さんのお話を伺う予定です。



午後は、大笑いしながら楽しく歌を歌いました



上里原、岡大内、中門田、新市、からお集まりいただきありがとうございました。「普段あまり話をする機会がない地域の方との交流ができて良かった」と感想をいただきました。次回は11/10(火)です。《地域マネージャー柳原》

下高自治振興区 10月行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1 子育て応援 とことこ 10:00～12:00	2	3
4	5	6	7 シモタカフェ 19:00～20:00 ※詳しくは中面を ご覧ください	8 子育て応援 とことこ 10:00～12:00	9 パソコン教室 14:00～16:00	10
11 大型ゴミ収集(下高地区のみ) 9:00～17:00 ※詳しくは別紙をご覧ください。	12	13 大型ゴミ 業者回収日 書道教室 13:30～15:00	14	15 子育て応援 とことこ 10:00～12:00	16 パソコン教室 14:00～16:00	17
18	19	20	21	22 子育て応援 とことこ 10:00～12:00	23 パソコン教室 14:00～16:00	24
25	26 書道教室 13:30～15:00	27	28	29 子育て応援 とことこ 10:00～12:00	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。

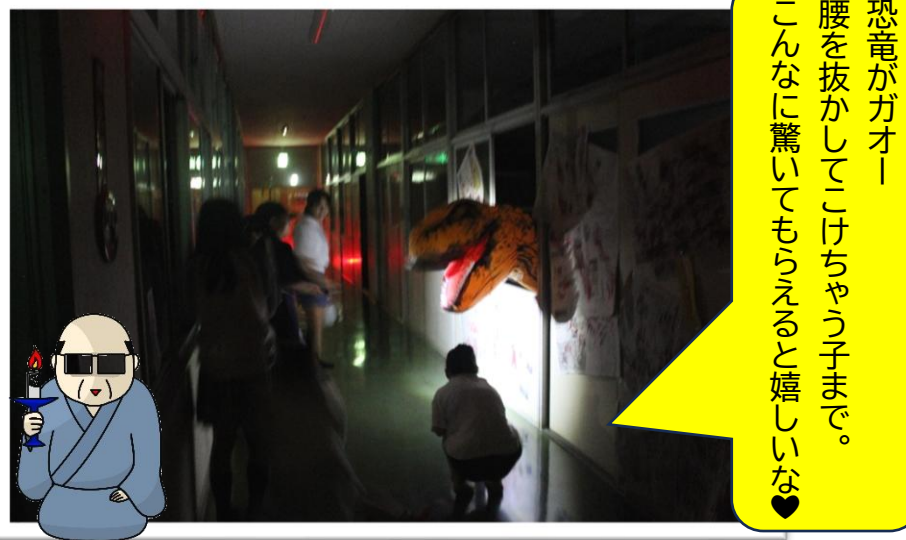


編集後記

夏のイベントラッシュと子ども達の夏休みで下高自治振興区もバタバタでしたが、少しずつ落ち着きを取り戻してきました。今度は稲刈りのシーズンになり、たかの体験、酒米イベントなど稲刈り体験の行事が続きます。引き続き、地域の皆さまのご協力をよろしくお願いします。 事務局



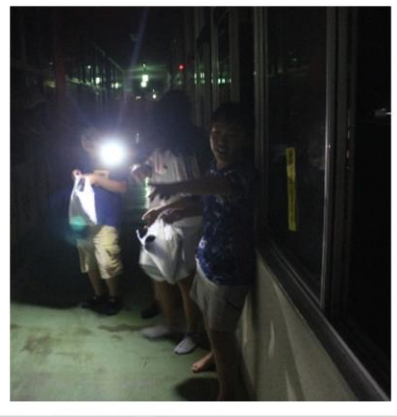
みんな並んで自分たちの番が来るのをとても楽しみにしてくれました。



恐竜がガオー腰を抜かしてこけちゃう子まで。こんなに驚いてもらえると嬉しいな♡



真っ暗になって始まる前の様子です。白いお化けがスタンバイして待っていました。



肝試しが終わった後は、スーパーボールすくいをしたよ。



今年も地域の方にお手伝いいただきました。ありがとうございました。昨年よりお化けも増え、お化けさんも、とっても楽しんでしてくださいました。お化け屋敷に入った子達からは、「来年もきます！！」「楽しかった！！」「めっちゃこわかったー」などなど感想も好評だったので引き続き行っていきたいと思っています。お化けさん、来年もよろしくお願いします。

次回10月のシモタカフェは・・・フリーの会 テーマ『高野のリンゴ食べ比べ』

今回は高野町と言えりんご🍏10月と言えりんごの種類が沢山出てくる時期、ということでりんごを何種類か用意しりんごを食べてみよう！！という会です。

食べることはあっても、味の違いなどを比べる機会は少ないと思うので一緒に食べながら、夏の思い出などをお話できたらな～と思っています。

日時： 10月7日（水）夜19時～1時間程度

場所： 下高自治振興センター 和室

参加費： 大人 200円（お茶を用意します）

子ども 100円（お子様のお菓子や飲み物はお持ち下さい）

★途中参加や途中退出OK。子どもさんと一緒に参加OK。どなたでもご参加OKです。

★ご不明な点がありましたらお知らせください。（お問い合わせ先：下高自治振興センター 86-2679）

とことこでは今年夏休み企画として、夏休み終盤の4日間を開放し「勉強広場」をしました。

夏休み中の子ども達が来て環境が変わったら少しでも宿題がはかどるのではないかと思います。4日間で計20名の子が利用してくれました。ありがとうございました。また、木曜日は毎週子育て応援とことこを開催しており、こちらに参加くださった赤ちゃんとも子ども達は触れ合いました。なかなか赤ちゃんに触れ合う機会がないので子ども達も楽しそうでした。

毎週木曜日のとことこの様子～

最近では2名の赤ちゃんがよく遊びに来てくれています。出生が少なくなかなか同じくらいの赤ちゃん同士が顔を合わす機会が少ないですが、少しでもコミュニケーションが取れる場になっていればと思っています。お孫さんが帰ってこられた時に一緒に来て遊んだりするのもOKなのでぜひご活用下さい。

沢山の方のご利用お待ちしております。