

じゅうおう

十王地区

コミュニティセンター

TEL 0238-85-2102

FAX 0238-85-2122



オレンジカフェ

認知症予防サロン・地域食堂「十王オレンジカフェ」は昨年10月の開設から1年が経過しました。偶数月は体操教室、奇数月は音楽会やお楽しみ行事を行っています。今月はお花とバルーンのアレンジメント作りをしました。皆さんいきいきと活動され素敵な笑顔を見せてくださいました。食事作りや食材を提供して下さる皆様ご協力いつもありがとうございます。

生活支援トライアル事業開催

十王地区福祉活性化プランの高齢者生活支援事業で、ご年配の方々のおでかけやお買い物をサポートするトライアル事業を行いました。ながい百秋湖と長井ダムを見学し、タスパークホテルでお食事をして、道の駅川のみなと長井で旬の野菜や果物などお買い物をするコースで実施しました。

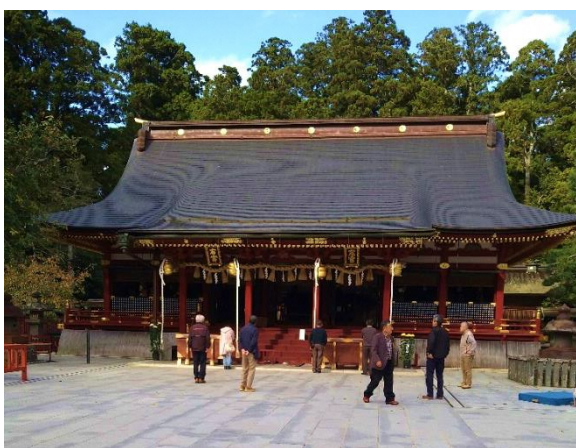
地域で取り組める生活支援のあり方をニーズに合わせて検討しますので、ぜひご要望をお寄せください。



町内長会研修旅行

10月27・28日、十王区町内長会の研修旅行が行われました。研修先は宮城県太平洋沿岸の地域、松島、南三陸、塩竈です。

今回は防災研修として、南三陸のホテルが運営する東日本大震災の「語り部バスツアー」に参加しました。このツアーは、震災遺構などをバスで見えてまわり、ガイドの方の説明と併せて震災の教訓を学ぶものです。災害の恐ろしき、日頃から防災意識を持つことの大切さを再認識する体験となりました。



生涯学習 秋のおでかけ楽集会 がくしゅうかい

美しいものに触れて感性を磨く大人の体験学習。上山市にある山形鑄物を中心としたギャラリーでは伝統美を残しながらも現代のライフスタイルに合わせた洗練されたくらしの道具を見学しました。

また、南陽市にある日本料理店で懐石料理をいただき和の食文化について学びました。地元産の素材を中心とした美味しいお食事を味わい、お料理を引き立てる器や季節を感じる芸術的な盛り付け等日本料理の技と魅力を知り理解を深めました。



朝の美活レッスン

定期的な運動習慣で心身の健康づくりをサポートする朝の美活レッスン。二名の講師によるそれぞれ特色のある運動が楽しめます。

運動のアトリエ菅原陽子先生は、血液やリンパの流れを意識したストレッチや筋トレ、有酸素運動を音楽に合わせてリズム良く行います。ヨガインストラクター我孫子愛子先生は呼吸法や瞑想を取り入れた深いリラクセスと柔軟性アップが期待できるやさしいヨガです。

毎週土曜日朝8時30分～参加費無料です。気分や体調に合わせてご参加ください。



地域防災部会からのお知らせ

悪質な強盗事件への対策

一般住宅への押し入り
強盗事件が多発しています

闇バイトは犯罪
アルバイトではありません

- 可能な範囲で至急対策を！
- ・雨戸を閉める
 - ・夜間でも電気を点けておく
 - ・補助錠、防犯フィルム、警報アラーム、防犯砂利の設置
 - ・センサーライト、防犯カメラの設置
 - ・外部から敷地内が見えるよう植栽を剪定する

- こんな募集内容には注意！
- ・仕事の内容を明らかにせず高額な報酬の支払いを示唆
 - ・応募後に匿名性の高いアプリへ誘導
 - ・運転免許証や顔写真などの個人情報への送信を要求
 - ・安易に応募すると、個人情報を抑えられ、脅され逃げられなくなりま
- す。その前に警察に相談を！

よつばこども園避難訓練

よつばこども園で総合避難訓練が実施されました。この訓練には、災害時の協力者として、地域企業の方と共に十王コミセンの鈴木センター長も参加しました。

訓練の内容は、第1避難場所の園庭から第2避難場所の山峡体育館駐車場への避難行動の確認です。特に、横断歩道をわたる際には注意が必要なため、この日も協力者が実際に車の交通誘導を行い、体育館駐車場への移動をサポートしました。



十王味噌作り参加者募集

日時 12月15日(日)午後
受付順に時間をずらしてご案内します。
申込 参加希望の方は11月18日(月)～
11月27日(水)までに、お米3キロと参加
費1,400円を山峡紅の里へお持ちくだ
さい。
その他 大豆をお持ち帰りいただきます。
塩と容器は各自ご用意ください。
ご不明な点がございましたら事務局へ
お問合せください。

認知症予防サロン・地域食堂 オレンジカフェ

日時 12月5日(木)午前11時～午後1時

場所 山峡紅の里

内容 あたまとからだの体操教室

講師 菅原陽子さん

お食事は宝前そば会さん

の手打ち蕎麦です。



参加費 200円 バス利用の方は協力金300円
程度お願いできると助かります。

お申込みは11月27日(水)までお願いします。

防災研修会を開催します

日時 12月18日(水) 午後7時～
場所 山峡紅の里
講師 役場防災管財係
地域防災マネージャー 橋本和彦氏
内容 ・十王地区の地形の特徴をふまえた
災害時における自助・共助について
・ペット同行避難について
申込 12月11日(水)まで山峡紅の里へ

健康いきがづくり事業 発酵料理教室のご案内

日時 12/11(水)午前10時～

場所 山峡紅の里

講師 農園カフェまってる

田村明美さん(上山市)

内容 腸内環境改善・免疫力アップ
発酵調味料を使った料理を作ります。



参加費 500円

持ち物 エプロン 三角巾 筆記用具

申込 11/20(水)まで山峡紅の里へ
お願いします。

朝の美活レッスン

11/16(土) 愛子先生 11/23(土) 陽子先生
11/30(土) 愛子先生 12/7(土) 愛子先生
12/14(土) 陽子先生 12/21(土) 陽子先生
時間は8:30～9:30です。
ヨガマットと飲物をご持参ください。

遺族会会員各位へお知らせ

毎年行っております忠魂碑清掃・霊前ご焼香
においては、諸事情によりまして、11月4日(月)
に一部役員のみで行い終了いたしました。会員
各位には、ご了承の程、よろしくお願い申し上げ
ます。

十王遺族会会長 小林 悦郎

おねがい

山峡紅の里と山峡体育館にある忘れ物や私物等
今月末で処分しますので、お心当たりのある方は、
11月29日(金)までにお持ち帰りくださるようお願い
いたします。皆さんが利用する公共の場ですの
で、定期的な活動で使用する場合にも私物は都度
持ち帰りマナーを守ってご利用くださるようお願い
いたします。

白鷹東駐在所からのお知らせ

11月25日～12月1日は犯罪被害者週間

県警察では、一定の罪種に該当する事件・事故に
遭われた被害者やそのご家族に対し、

- 医療費等の公費負担
- 公認心理士によるカウンセリング
- 調査の進捗状況及び刑事手続等をお伝えす
る情報提供 等

の支援制度を設けています。

- ◇ やまがた被害者支援センター相談ダイヤル
023-642-7830
0234-43-0783 (庄内出張所)
- ◇ べにサポやまがた相談ダイヤル
023-655-0500
- ◇ 性犯罪被害相談電話全国共通ダイヤル
「#8103(ハートさん)」

長井警察署 TEL 84-0110
白鷹東駐在所 TEL 85-2046