

# ふれあい 第193号

発行:令和4年12月20日

# 東自治振興区だより

●発行/庄原市東自治振興区 ●編集/東自治振興区編集委員会 TEL 0824-72-2854  
●【ホームページ】http://shobara-higashi-jichi.com ●印刷/シンセイアート株式会社

3年ぶりの大会

## 第71回 庄原市スター式駅伝大会

東自治振興区 **新たな歴史を刻む**

女子(一般の部) 優勝(区間賞受賞)  
男子(一般の部) 5位 健闘

女子チーム	監督	稲里 美鈴	主将	明賀 飛鳥
	1区	岡本 亜季	2区	明賀 飛鳥
	3区	望月 知子	4区	大段 春美
	5区	近實 砂嬉	6区	田坂 遥菜
	(補欠)	柳生 夏希		

男子チーム	監督	久保 隆治	主将	荘川 隆則
	1区	宇山 昌宏	2区	荒木 大介
	3区	廣澤 健二	4区	田中 哲哉
	5区	村上 隼也	6区	天野 朋裕
	(補欠)	松島 賢治	(補欠)	明賀 友哉



3年ぶりに庄原市のナンバーワンを決める第71回庄原市スター式駅伝大会が行われました。

上野総合公園陸上競技場をスタートし、6区間を走りながら襷を繋ぎ市内を一周する庄原市屈指の難コース。

今回も市内のみならず、各種団体から強者ぞろいが参加する中、自治振興区としては唯一、男子と女子の2チームで挑みました。

ピストルの合図とともに元気よくスタート。区間新記録のような走り、し烈な争いを繰り広げながら襷を繋ぎ、最終区ではみなさんの声援を受け、男女共に笑顔でゴールテープを切りました。女子は一度もトップを譲ることなく第71回一般女子の部の優勝を果たしました。「まさにブラボー」。

各選手の健闘により、男女とも素晴らしい成績を残す事ができましたが、選手たちは、来年はもっといい成績を残そうと意欲満々、すでに次を見据え一致団結していました。

選手の年齢や地域は様々ですが、一つのタスキを繋げることで、東自治振興区が年齢に関係なく繋がり、地域のコミュニティの輪をますます深めることができました。

来年も参加する予定です。我こそはと思われる方は、一緒に青春のタスキ繋いでみませんか。 監督 久保 隆治 (体育部)





# 女性部サークル活動の紹介

コロナ禍で振興区の行事が出来ない中、女性部は5つのサークルで出来る限りの活動を続けています。ばあちゃんの味の会は会員制ですが、他のサークルはいつでも参加は自由です。自分に合ったサークルと一緒にやりませんか？

作品を作る楽しさ、体を動かしてリフレッシュするすがすがしさ、見聞きし話題を集めて作品にするわくわく感などがあじわえます。一人でも多くの方の参加をお待ちしています。

## ◆ばあちゃんの味の会◆

ばあちゃんの味の会も早10年過ぎ、女性部の活動に参加し現在15名のメンバーで頑張っています。ひだまりとの交流会、男性の料理教室（コロナで現在休止）など、地域での交流、季節に合わせた行事食など、又出前トークを利用し勉強会、ばあちゃんの知恵袋を出し合い、とても楽しい時間を作っています。



出前トークでは、高齢者の食事で気を付けたい事として、生活習慣病予防はバランスよく食事をし、食品の過剰摂取・摂取不足にも気をつけて、特にタンパク質を意識して摂取しましょうと、講演して頂きました。



ザル豆腐作りに挑戦しました。温度管理・にがりの加え方を学びとても美味しい豆腐が出来ました。



秋冬野菜を使った料理を作りました。各家庭の野菜を持ち寄り11~12品作りました。キノコの炊き込みご飯・豚汁・天ぷら等、素材を生かしたおいしい料理が出来ました。

## ◆エコサークル草木染◆

本年度の第3回草木染は、テーブルセンター染でした。それぞれが生地を板に挟んだりして絞模様をつけクルミで染めました。紐をほどくときのドキドキ感を一度味わってみませんか。次回は、2月14日で手持ちのブラウスなどの染替え予定です。参加を希望される方は、自治振興センターへ連絡してください。



第2回  
Tシャツの月見草染め (9/13)

染める生地を折りながら丸めて輪ゴムで縛るとこんな模様になります！



第1回 カフェカーテンのミント染め(6/14)



第3回 テーブルセンターのクルミ染め(11/8)



## ◆ ヨガ教室 ◆

次回の開催日  
 2月4日(土)  
 9:00~10:00  
 3月4日(土)  
 9:00~10:00

毎月第一土曜日の午前9時~1時間、2階の会議室で、浅尾インストラクターの指導のもとで活動しています。今年で8年目を迎えました。腹式呼吸を意識して、肩こり・転倒防止にもつながる動きを、マットの上で楽しんでいます。

終わった後は、身体が軽くなったようでとても気持ちがいいです。

ヨガの効果は心が落ち着き、ヨガ特有のゆったりとした呼吸と動作を行うことで神経は研ぎ澄まされイライラした気持ちを鎮める効果もあります。毎回自由参加です。一緒にヨガを始めませんか。



## ◆ わくわくノルディック ◆

今年度は、東自治振興センターを拠点に出発して、各地域を探索しノルディックを楽しんでいます。11月は秋の自然を満喫しながら吉井地域を探索しました。

次回は2月に備北丘陵公園へ“冬咲きばたん”を見に行く予定です。

ノルディックウォーキングは、年齢性別を問わず気軽に楽しめ、エクササイズの効果率が非常によく、正しい歩き方をすれば全身の90%の筋肉を使う有酸素運動です。ポールを持って歩くことで、足腰への負担軽減や転倒防止・歩行安定性の確保、腰の回転によるウエストシェイプアップ等も期待されます。みなさんも一緒に歩きませんか。次回は2月25日(土)9:30~11:30です。



備北丘陵公園を探索



上原町吉井地域を探索



探索後のストレッチ体操

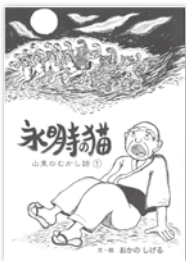
## ◆ 民話サークル ◆

サロンや地域の集会、子供会にも出かけます!!

「むか~しむかしの話じゃったそうな」とパワーポイント画像で語るの、講師のおかのしげるさん作の民話です。

今年は、地域のサロンや東小学校に招かれて「永明寺の猫」をはじめ「砂が淵の大蛇」「だん原の狐」「火村さん」などの民話を発表しています。国兼池は、東地区の貴重な土木遺産であり国兼池導水をたどりながら、先人たちの暮らしやいきざまに学び、「国兼池の民話絵本」にチャレンジしてみたいと思っています。

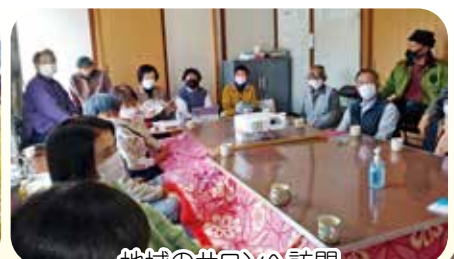
次回の予定は、日時等別途連絡致します。



女性部民話の読み聞かせ



国兼池導水路をたどる



地域のサロンへ訪問

## 大豆で繋がる元気な東 地産地消をめざして大豆の収穫 抜き取り・ハデ干し作業

産業振興部部員9名と県立広島大学 学生4名とで11月17日(木)、午後から大豆の抜き取りとハデ干し作業を行いました。畑いっぱいあった大豆も約2時間で作業終了しました。次は12月上旬脱穀作業を計画しています。(産業振興部)



## 東自治振興センター大掃除と消防訓練を実施



振興センターを利用される教室の皆様や自治振興区の専門部員、自治会長などの参加により12月2日(金)、自治振興センターの大掃除を実施致しました。

また、調理室で火災発生を想定した避難訓練や、庄原消防署の指導により、水消火器での消火訓練と、AEDの使用法の研修を行いました。ご参加いただいた皆様ありがとうございました。(総務部)

## 東小学校(5年生)ふれあい体験学習 老人部がゲストティーチャーで交流!

5年生28名が11月25日(金)、老人部11名の指導のもと凧作りの体験学習をし、交流を深めました。みんな四苦八苦しながらも手際よく、世界で一つの自分だけの凧ができました。

秋晴れの良い天気恵まれ、グラウンドに出て元気よく走り回り、高く舞い上がる凧や、友達同士の糸が絡まったりし、あちこちで歓声が上がっていました。(老人部)



## 体組成計測定を健康管理に役立てよう!

11月21日(月)自治振興センター2階に於いて体組成計測定を行い18名が参加されました。市役所から寺平保健師さんを招き、フレイル予防の話をお聞きしました。引き続き体脂肪率・肥満度・内臓の脂肪レベル・筋肉量・基礎代謝レベル・脚の筋肉量を測り、総合的体力年齢がデータ表に表示されると皆さん一喜一憂されていました。

保健師さんから個々人のデータについて説明を受け「自身の健康管理に役立てよう」と話しあっていました。(老人部)



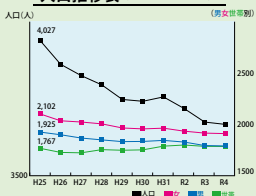
## 振興区の人動き

(R4.10.31)

【住民基本台帳登録人口】前年同月比

人口	3,700	-9
男	1,790	-4
女	1,910	-5
世帯数	1,785	-1

人口推移表(H25~R4同月)



おめでとう!赤ちゃん  
東地区 10月の出生数4名

高齢者等の支援事業

## おまかせネット東

11月の活動(依頼相談2件)

### 依頼内容

◎事業対象となる、依頼案件は有りませんでした。

### 残念ながらお断りした事例

- ◎敷地内水田の排水路修理(1件)
- ◎果樹の剪定依頼(1件)

生活の中での困りごとは  
東自治振興センターへご相談ください!  
(☎72-2854)

## おまかせネット東 協力者募集中

東自治振興センター ☎72-2854

## 年末年始 お休みのお知らせ

12月29日(木)~1月3日(火)まで、事務局はお休みさせていただきます。(事務局)

### 香典返し

## おくりもの

広島市 庄川 育雄様(故父) 庄川 典雄様  
七塚町 速見 互様(故父) 速見 吉人様  
上原町 池田 義樹様(故父) 池田 盛義様

### 見舞返し

三日市町 大田 美保子様

ご芳志ありがとうございました。  
東自治振興区の活動資金として活用させていただきます。

## 振興区のうごき(12月20日~令和5年1月20日)

12月22日 総務部 部会  
12月29日~1月3日 事務局年末年始休業  
1月6日 定例自治会長会議  
1月6日 編集委員会(だより194号)  
1月10日 豆腐づくり講習会(8回目)  
1月12日 女性部役員会

## 編集 後記

12月の声を聞いた途端、寒気に見舞われ急に寒くなりました。今年の冬の気候はどうなのでしょう。コロナウイルスも依然猛威を振る舞っています。インフルエンザとの同時流行も言われています。皆さん、体調には気をつけて、元気に新年をお迎え下さい。