

# 地域つくいだより

◆◆ 3号 ◆◆

発行 平成25年8月1日  
上小鴨地域づくり協議会  
(事務局 上小鴨公民館内)

地域づくり協議会では「認知症予防教室」を行っています。

地域の方々が定期的に集まれる場を作り、認知症の予防に効果的と言われている運動や脳トレーニングの教室です。(活動内容の写真を4面に記載しています)

上小鴨地区では、「認知症になっても誰もが安心して生活できる町づくり」をめざします。

参加者募集!

## 認知症予防教室「みんなが元気であら〜会」

どなたでもできる簡単な内容です。都合の悪い日は欠席されてもかまいません。

**お気軽にご参加ください!!** 多くの仲間と楽しく活動しましょう!

月に1回程度 レクリエーションやバスに乗ってお出かけ、物づくり、調理実習など計画しています。

【内 容】 認知症予防に効果的と言われている活動を行います。

数字盤、一言あいさつ、音読、童謡、計算、体操 など

【日 時】 9月5日～ 毎週木曜日 10時～11時30分

【場 所】 上小鴨公民館

【参加費】 1回50円(初回だけ200円)

【指導者】 かもがわ地域包括支援センター職員

【対象者】 どなたでも参加できます。

【申込み】 参加の申し込みが必要ですので、8月20日(火)までに  
上小鴨公民館(電話 28-0953)

近年、地球規模で大地震や大洪水 そして猛暑などなど自然の猛威に人は右往左往させられています。そして今、安全・安心なまちづくりのため人や地域のつながりの大切さがより求められていると感じています。

さて、上小鴨地域づくり協議会となってから 7 年目を迎えています。今年、念願の上小鴨誌が発刊され先人の偉大な足跡をたどり 昔を懐かしんだり、地域の再発見を楽しんでいます。

新しい事業としては、「認知症予防教室(今年 2 月から週 1 回)」や小学校の児童を主体とした「上小鴨ふるさとカルタづくり」の取り組みなどが始まりました。また地域のシンボル「あたご山」の登山道も倒木などの撤去作業も終わり登りやすくなりましたので、是非山頂からの素晴らしい眺望を見に登ってみてください。

これからも地域のつながりを大切にして「元気で安全な上小鴨」となりますように皆さまのご協力をお願いします。

【平成 25 年度役員を紹介します（任期はH25 年度より 2 年です）】

会 長 多賀正樹  
副会長 蔵増義幸  
大谷英明  
監 事 野儀重憲  
佐治敏子

| 部会名      | 部会長   | 副部会長  |
|----------|-------|-------|
| 安全安心部会   | 谷本和俊  | 牧田成人  |
| 教育福祉部会   | 森本紀紘  | 竺原晶子  |
| 文化芸術部会   | 佐々木敬宗 | 岸田佳子  |
| スポーツ健康部会 | 海地謙一  | 黒川さとみ |
| 農業環境部会   | 太田光紘  | 衣笠義人  |

敬称略

【平成 25 年度は次のような事業を計画しています】

安全安心部会（予算 178,000 円）

①ふるさと自衛活動

自主防災組織の確立

各自治会による防災訓練

②犯罪シャットアウト活動

防犯パトロール活動

「子ども安全パトロール実施中」のぼり旗作製

③自転車道の安全確保

自転車道防犯灯の維持管理

研修会



のぼり旗を作製



自主防災訓練「安否確認」の様子（福山）

## 教育福祉部会（予算 219,000 円）

### ①高齢者サロント活動

各地区いきいきサロン助成  
給食サービス事業への助成  
老人クラブ協議会への助成

### ②子育て青少年育成支援活動

あいさつ運動  
小学校田（田植え～収穫祭）助成  
中学校区少年少女のつどい助成  
教育を考える会助成

### ③障がい者支援活動

### ④困りごと相談活動

（困りごと相談会 毎月第3木曜日）



教育を考える会（H24）「上小鴨小学校の歩みと地域とのつながり」について  
齋江彰宏さんによる講演

## 文化芸術部会（予算 885,000 円）

### ①ふるさと再発見活動

各自治公ふれあいまつりへ助成  
あたご山整備  
…あたご山火祭り助成

### ②文化花ざかり活動

あたご文化祭助成  
史跡名所の案内板更新  
ふるさとカルタ制作  
文化サークルの育成



あたご山登山道には、倒木や松くい虫による危険木がたくさんありましたが、このたび市の助成を受け、中部森林組合の協力で処理をいたしました。安心して登ることができます。

### 《各自治公民館のまつりが開催されます》

|     |       |    |       |
|-----|-------|----|-------|
| 仙隠  | 8月11日 | 蔵内 | 8月14日 |
| 上古川 | 8月15日 | 若土 | 8月17日 |
| 中田  | 8月18日 | 福山 | 8月25日 |
| 広瀬  | 8月25日 | 耳  | 9月1日  |

※生竹7月14日、石塚7月28日に終了しました



「耳」の看板を5月に新しく塗装をしました。

## 農業環境部会（予算 133,000 円）

### ①楽農大好き大作戦

農業者と農業委員との交流会  
地産地消の推進…料理教室等

### ②資源もったいない活動

不法投棄防止等看板の設置  
ゴミ分別研修会

### ③いやしと潤いの空間づくり活動

上小鴨公民館芝広場維持管理  
水辺の楽校草刈（年3回）

地元でとれる野菜を使って料理教室（H24）



看板の設置



水辺の楽校草刈には、自治公、老人クラブ、小・保育園PTAにお世話になります

①スポーツ花ざかり活動

ふれあい運動会へ助成  
健康ウォーキング  
新春あたご山登り助成  
スポーツサークルの支援

②いきいき元気づくり活動

大鴨高齢者交流会助成  
認知症予防教室  
上小鴨グラウンドゴルフ大会助成



茅部神社 (蒜山) から 18 人が  
ウォーキングスタート!

蒜山のラベンダーはちょうど見ごろ



《認知症予防教室「みんなが元気であら〜会」》

一言あいさつ



数字盤をつかって  
数字の駒を並べます



《参加者の声》

一番良かったことは、「一言あいさつ」  
あまり人前で話す機会がなかった私は、  
始めは“何を話そう、どう話そう”と思いま  
したが、回を重ねる事になんとか話せるよう  
になり、そして他の人の話、話し方も随分勉強  
になりました。地域にこのような会があることは  
本当に良いことだと思います。

《参加者の声》

「いつも目読はしていても、皆で音読するっ  
て小学生以来?  
大きな声を出すって若返るかな〜」



《参加者の声》

子どもがいなくなって久しく「声を出して  
笑う」ことが余りなかったのですが、おなか  
の中から笑うことができ、とても楽しいです。

倉吉市保健師さんに健康の話を聴きました



《参加者の声》

認知症予防は、遠因として食べ物・  
血流・生活習慣など、月1回の外部  
講師のお話は、毎回納得いくばかり  
です。

《参加者の声》

認知症予防教室で 記憶力テストや音読により、脳の刺激をさ  
せていただいています。**“継続は力なり”** 効果を期待します!



認知症予防に良いとされる  
食材を使って調理実習