



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



認知症予防サロン・地域食堂 オレンジカフェ

年齢を重ねても、住み慣れた地域でいきいきと自分らしく暮らし続けられるように、認知症予防と交流を兼ねた新しい集いの場「オレンジカフェ」が始まりました。

第1回目のサロンは、移動手段の選択肢を広げる目的で、デマンドタクシーについて勉強会を行いました。普通のタクシーとデマンドタクシーの違いや予約方法の説明を受けて、理解を深めました。

地域食堂は、芋煮と舞茸ごはんなど秋の味覚を福祉推進委員の皆さんに用意していただきました。オレンジカフェは毎月第2木曜日に開催します。年齢を問わずどなたでもご参加いただけますので、お気軽においでください。

力走！ 駅伝大会

白鷹町誕生69周年記念地区対抗駅伝競走大会が10月8日に開催されました。23.8キロのコースを10人の選手がたすきを繋ぎ力走を見せました。十王チームは5位でしたが、来年の70周年記念大会に向けて、意気込みを新たにしています。

2区佐藤銀河選手がみごと区間賞でした。おめでとうございます。



健康とご長寿を祝って 十王地区敬老事業

長年地域に貢献してこられた皆様への敬愛と感謝の気持ちを込めて、十王地区敬老事業が行われました。当初は敬老会の開催に向け、区役員の方が参加者の取りまとめ等、準備を進めていましたが、9月に入り新型コロナウイルスが全国的に増加。この状況を考慮し、安全安心を最優先させるために、残念ながら今年度の敬老会も中止となりました。

敬老会のかわりとして、数え年75歳以上の方のご自宅に役員が訪問し、赤飯やきんつばのセットなどのお祝い品の贈呈が行われました。

令和5年9月27日現在、十王地区には白寿の方が1名、米寿の方が6名、75歳以上の方は224名いらっしゃいます。



犯罪を未然に防ぐ 防犯啓発活動

10月13日の年金支給日に合わせ、振り込み詐欺などの特殊詐欺被害を防ぐと、きらやか銀行荒砥支店のATM前で防犯啓発活動が行われました。

長井警察署生活安全課の方と共に、防犯協会十王支部役員の皆さんが参加し、「様々な詐欺が増えていきます」「振り込み詐欺にご注意ください」と注意喚起しながら、啓発グッズやチラシをATMの利用者に配布しました。

多様化する特殊詐欺の被害にあわないためには、一人で悩まず、まずは警察や信頼できる身近な人に相談することが大切のことです。



キッズダンス&芋煮会

9月のこども食堂は、ワンデーダンススクールと芋煮会を開催しました。

「ダンスは恥ずかしい」「ダンスは苦手」と言っていたこどもたちも音楽に合わせて体を動かすうちに上手に踊れるようになり楽しそうな様子でした。

この日は絶好の行楽日和で、さわやかな秋空の下での芋煮会となりました。親子やおじいちゃんおばあちゃんと参加してくれたご家庭もあり、みんなで和やかに楽しい時間を過ごしました。



朝の美活レッスン

福祉活性化プラン健康生きがいがづくり事業のトライアルで新しい健康教室がスタートしました。運動のアトリエ代表菅原陽子さんの指導で、セルフマッサージュや、ストレッチ、有酸素運動、筋トレを1時間の中で行います。朝から体を動かすと一日元気に過ごせそうです。参加費無料、どなたでもご参加いただけますので、お気軽においでください。

朝の美活レッスン

毎週土曜日 朝8時30分〜9時30分
持ち物 ヨガマットかバスタオル、飲物

リモートで百歳体操

十王地区では先月からデジタルを活用した交流や健康づくりを目的とした県のモデル事業に取り組んでいます。

今回は、リモートで100歳体操に参加することを目標に、自宅や分館からZoomを使ってみました。みなさん始める前は不安な様子でしたが、全員がうまくつながり、遠隔で100歳体操を実施することができました。今後はタブレットで撮影した写真コンテストやウェアラブル端末を使って歩数発表会などを予定しています。



お申し込み・お問い合わせは
十王地区コミュニティセンター TEL85-2102

使用済みてんぷら油等を回収します

【日時】11月2日(木)16時から
11月9日(木)正午まで

【会場】山峡紅の里

【種類】植物性の油
(サラダ油、コーン油、ごま油、紅花油等)

【出し方】

冷ましてから、天かす等の不純物を取り除き、
ペットボトルに移し替え、しっかりフタを閉めて
ください。ペットボトルの大きさは自由です。

※不純物(天かす等)が多いと、回収後リサイクル
ができず処分になってしまうため、ご協力くださ
い。

※未使用の場合、開封したものはペットボトルに
移し替えて、未開封のものはそのまま出してく
ださい。(ただし、缶の場合のみ、ペットボトルに
移し替えてください)

※ガラス瓶や缶で未開封の場合は、ペットボトル
へ移し替えの上お出しください。

【問合せ】

町民課くらし環境係 TEL85-6131

※ご協力いただいた方にノベルティグッズを差し
上げます。

山峡紅の里 貸館利用時のお願い

お帰りの際は必ず暖房を消してください。
施設をご利用の方で一番最後にお帰りにな
る方は、館内の照明・暖房が切れているか
確認をお願い致します。お手数ですが皆様
のご協力をどうぞよろしくお願い致します。

十王サマーフェスティバルについて、中村屋様か
らご協賛を賜りましたが先月号で記載漏れがあり
大変失礼致しました。皆様からのご支援本当にあり
がとうございました。

認知症予防サロン・地域食堂

「十王オレンジカフェ」を開催します

どなたでもご参加いただけますので、お誘い
あわせのうえぜひご参加ください。お食事の準
備がありますので、ご予約をお願いします。

日時 11月9日(木) 午前11時～午後1時

場所 山峡紅の里

参加費 200円



内容 認知症の理解と予防のための軽体操等
昼食の内容はお楽しみに！

お申し込み 11月2日(木)まで山峡紅の里へ
お願いします。TEL85-2102

白鷹東駐在所からのお知らせ

【キノコ取りでの遭難防止】

- ① 慣れた山でも家族等に行き先を必ず告げて、
複数名で入山しましょう。
- ② 携帯電話を持って行き、居場所が分かるよう
GPS 機能を有効にしましょう。
- ③ 携帯電話の電池切れに備えて、予備バッテリーも
持って行きましょう。
- ④ 道に迷ったら来た道を戻り、分からなければ見晴
らしの良い場所で救助を要請しましょう。
- ⑤ 急斜面は滑落しやすいので、ヘルメットや命綱を
使用しましょう。
- ⑥ 短時間の入山予定でも、食料や水のほか、天候
の急変に備えて雨具や防寒着を準備しましょう。
- ⑦ クマとの鉢合わせを防ぐため、クマ鈴、ホイッス
ル、ラジオ等を携行しましょう。

長井警察署 TEL 84-0110
白鷹東駐在所 TEL 85-2046