

浅原市民センターだより



令和4年（2022年）5月1日発行

編集・発行者：浅原市民センター 市ホームページはこちらから →

住所：廿日市市浅原2654-3（TEL：72-0001）



【4月1日時点】 浅原の人の動き（前年同月比） 人口 550人(-12) 男性 257人(-5) 女性 293人(-7) 284世帯(+1)

歩いてみるかい



親睦と健康づくりのために、

みなさんで一緒に歩いてみませんか

日時 5月6日（金）9時～（小雨決行）

集合場所 浅原市民センター前 駐車場

歩く予定 冷川方面（漁民の森）

対象 どなたでも

参加費 100円（茶菓子代）

持ってくる物 飲み物・タオル・帽子

※ 歩きやすい服装と靴でお越しください。

※ マスクの着用をお願いします。

男の料理教室

日時 5月13日（金）10時～

場所 浅原市民センター

講師 栄養士 戸山 美保子さん

内容 旬の食材を使った料理

参加費 300円（材料代）

持ってくるもの

米0.5合・エプロン・三角巾・手拭き

※ マスクの着用をお願いします。



天気が良ければ
外で食べます！！

浅原サロンオルゴール

日時 5月20日（金）

10時～11時

場所 浅原市民センター

内容 ハンドベル演奏

対象 どなたでも

参加費 なし

※ マスクの着用をお願いします。



お知らせ

5月3日・4日・5日は〈休館日〉です

かえる部会ウォーク ～人情豊か 自然輝く ウォーク浅原路～

日時 5月21日（土）9時から受付 9時30分開会
9時45分出発

集合場所 浅原交流会館横グラウンド（旧浅原小学校）

内容 健脚コース（約5キロ）
のんびりコース（約3キロ）

参加費 100円（当日徴収）

申込み・問合せ 5月13（金）までに佐伯支所市民福祉グループ
（72-1124）へ申し込んでください。

持ってくる物 飲み物・タオル

※帽子・歩きやすい服装と靴 ※マスクの着用をお願いします。

5月の行事について

※ いきいき百歳体操 毎週火曜日（3日は休み）9：30～10：15

※ 健康相談はお休みします。

～佐伯グリーンセンター跡地で 臨時のごみ回収をします～

日時 … 5月14日（土）9：00～12：00
（毎月第2土曜日に実施）

回収場所 … 佐伯グリーンセンター跡地

問合せ … 佐伯支所環境産業グループ TEL 72-1115

～地域包括支援センターさいきコラム 認知症地域支援推進員 岡さんのお話～

佐伯支所1階で、認知症に関する相談や居場所づくりをしている認知症地域支援推進員の岡です！

地域包括支援センターさいきは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、介護・健康・福祉・権利擁護など様々な面から総合的に支援する総合相談窓口です。主任ケアマネジャーや保健師、社会福祉士、看護師などの専門職が連携して相談に応じたり、福祉サービスにつないだりしています。相談は無料なので、気になることや困っていることなど、認知症に関することなら何でもお気軽にご相談ください。

認知症を予防しましょう

認知症は年齢を重ねるごとにやすくなり、令和7年（2025年）には65歳以上の5人に1人が認知症になるという予測もあります。

☆主な症状

物忘れ・時間や場所がわからなくなる・理解力や判断力が低下する・仕事や家事、趣味、身の回りのことができなくなる など

☆対策

- ①運動（身体活動）など、積極的に体を動かしましょう
- ②青背の魚や緑黄色野菜を食べる機会を増やしましょう
- ③生活リズムを整えましょう
- ④脳を鍛える活動にとりくみましょう

＜加齢と認知症によるもの忘れの違い＞

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる （例：朝食メニューを忘れる）	すべてを忘れる （例：朝食を食べたことを忘れる）
学習能力	維持されている	新しいことを覚えられない
もの忘れの自覚	あり	なくなる
探し物	努力して自分で見つけられる	いつも探し物をしている 誰かが盗ったなど、他人のせいにするところがある
日常生活への支障	なし	あり
症状の進行	極めて徐々にしか進行しない	進行する



コロナ 感染対策

市民センター事業は、新型コロナウイルス感染拡大防止対策を講じたうえで開催します。すべての事業には、必ずマスクを着用して参加してください。また、感染拡大状況によっては、急遽、事業を中止または延期することもあります。皆様のご理解、ご協力をお願いします。

手話通訳 要約筆記

主催の講座等において手話通訳、要約筆記を希望される場合は、事前に当市民センターまでご連絡ください。
受付時間 平日9時から17時まで TEL0829-72-0001 Fax0829-72-0045

浅原市民センター職員紹介

市民センター所長 中村満
職員 栗久光
瀬戸喜代美 吉岡由香
当直員 小山和雄 木下一三 斎藤久雄

浅原交流会館職員紹介

(浅原の未来を創る会)

事務局長 長尾都夫
職員 小川妙子 松岡モモエ



(交流会館 HP)

<ごあいさつ>

昨年度までの職員2人が異動になり、新たなメンバーになって1ヶ月が過ぎましたが、日に日に地域の皆さんとも馴染めてきていると感じています。

市民センターは、これまでも「集い」や「学び」の場をつくり、その成果を地域の活動に活かしてきました。穏やかで豊かな佐伯地域(浅原地区)の暮らしに寄り添い、さまざまな相談や見聞きしたコトから、活動につながる「結び」を地域に生みだすお手伝いができるよう、ふらっと立ち寄りたくなる「よろず相談所」をめざしてまいります。どうぞ、地域の皆さんのハナシを聞かせてください。

市民センター職員一同

～身近な地域の活動に参加しましょう～

地域に暮らす私たちにとって、最も身近な町内会の活動は、親睦の会や清掃活動のほか、日頃のさりげない見守り、予期せぬ災害が起こったときなどの支え合いや助け合いに大きな役割を果たしています。

また、浅原、玖島、友和、津田・四和という少し広い範囲では、地域自治組織ごとに、暮らしを豊かにするさまざまな取組が行なわれています。

楽しそうなことやできること、関心があることなど、少しずつでもかまいません。身近な地域の活動に参加して、いつまでも安心・安全に暮らし続けられる佐伯地域を私たちみんなで創っていきましょう。

町内会や地域自治組織の活動は、市ホームページをご覧ください。 ホームページはこちらから→

<問合せ：佐伯支所地域づくりグループ>



(懇親会の様子)



(防犯サンタの様子)



(花いっぱい運動の様子)

新佐伯高校下宿生 歓迎会

浅原の未来を創る会、連合町内会、佐伯支所、市民センターなど、総勢

約20人で、4人の新下宿生

と交流しました。(4月6日)

彼女たちの活躍を、浅原の

みんなで応援しましょう!

(新下宿生 写真左から)

ゆうさん・みうさん

ののかさん・みゆさん



＝あさみら 活動日誌 vol.38＝

この春、4人の佐伯高校生が浅原の郷南のある下宿先で新生活を始めています。

県外から浅原に来てくれた彼女たちを歓迎しようと、4月6日に浅原交流会館で歓迎会を開きました。時期的にも広く声かけしにくい中でしたが、郷南の方をはじめ、各町内会長さんが集まり、4人の門出を祝いました。

4人とも学校では女子硬式野球部に所属し、充実した高校生活を送っているようです。浅原に新しい風が吹きはじめている気がしますね。彼女たちは自転車で通学しているので、見かけたらぜひ声をかけてあげてくださいね!

そして、4月24日に開催されたあさみら総会当日の様子については、来月お知らせします。

ラジオ番組【あさはら未来探し】FM はつかいち (76.1MHz)

5月5日(木) 11:30～12:00	パーソナリティ：黒木真由さん ゲスト：福本 勉さん(冷川在住) (カレー&バー外国)
5月7日(土) 16:00～16:30	(再放送)

浅原の未来を創る会 ～あさみら～ Tel 78-2650

事業報告 歩いてみるかい

4月8日(金)晴天に恵まれ、浅原市民センターを出発し、市野から小田原に抜けるコース(往復5キロメートル)を、和気あいあいとした雰囲気の中、参加者13人で歩きました。

