

ふかまちのまど

第三五三号、三年十月二日
発行元 深町連合町内会
連絡先 66-3392

連合町内会活動報告

第15回三原市市民体育大会の開催

深町連合町内会

体育部長 天木 雅之

10月8日(日)に、やまみ運動公園にて第15回三原市市民体育大会が開催されます。
久々の市民体育大会に深町連合町内会としても参加いたしますので、皆さん応援のほど宜しくお願いいたします。

選手の方皆さんも練習もかさね気合も入っています、力を発揮できると思います。それにもまして、楽しく競技を行いたいと思います。



8日の朝、7時40分深下組バス停より送迎バスが運行されます。
バス停は、如水館入口、原垣口、深小前、城山口、大池下、松尾峠の順にて会場へ。
復路は、15時30分やまみ運動公園発で深町へ。
町民の皆さん応援のほど、宜しくお願いいたします。

歩く会(2)参加を

歩く会幹事

石井 堂熙

三原市大和町蔵宗
(芦田川源流)



月日 10月13日(金)
予備日 16日(月)

行程

9時15分 深町中組町民会館発(車)
10時20分 大和サイクリングセンターより
芦田川源流へ探訪開始
11時20分 棕梨城址へ
12時00分 探訪終了 昼食
14時00分 深町中組町民会館着(車)

サロン深つかふかだより

協力者一同

9月13日のサロンでは、サロン協力者で福祉専門職の松尾さんから、「認知症の初期症状」「加齢によるもの忘れと認知症のもの忘れの違い」について、ミニ講座をしてみました。

主なポイントは、

- ・加齢によるもの忘れは
- ・体験の一部を忘れる
- ・ヒントがあれば思い出す
- ・もの忘れを自覚している
- ・時間や場所などは正しく認識している
- ・日常生活には支障はない など
- ・認知症のもの忘れは
- ・体験したこと全てを忘れる
- ・ヒントを与えられても思い出せない
- ・自分が忘れていると思わない
- ・時間の感覚がなくなる など
- ・生活に支障がある など

日頃気になっていることや疑問について、気軽に質問・相談できて、とても好評でした！
次回は認知症の病名による症状の違いや軽度認知障害について教えてもらう予定です。ぜひお気軽にご参加ください。

10月18日は、三原市役所の出前講座「うまい話にご用心！」を行います。振り込め詐欺などの被害にあわないように、みんなで知って気を付け合いましょう！

10月の予定

水曜日10時～11時30分
・4日・11日・18日(プチ講座「うまい話にご用心」)
・25日(認知症ミニ講座)
★毎回最初の30分は「いきいき体操」です。

持つてくるもの

- ・飲み物・室内シューズ
- ・長いタオル(体操に使います)

Instagramで活動の様子を発信しています。

<https://www.instagram.com/fukamac>
[hiochanomaj/](https://www.instagram.com/hiochanomaj/)

問い合わせ先(安藤)

090-5265-3855



「ふかまちのまどホームページのアドレスは
<http://www.jcat.ne.jp/~fuka/top.html>

TBG協会だより



三原市・月例

ターゲット・
バードゴルフ大会



三原市TBG月例大会が、9月16日(土)に12名の参加で深町・城山コースにて行われました。

成績は、次の通りです。

1位	金子 勝彦
2位	竹ノ内 洋子
3位	林 洋祐
ベスグロ69	金子 勝彦
2人組戦1位	三崎 卓夫 西田 實

※選手の敬称略

次回の月例大会は、10月21日(土)に、行います。

TBG協会

事務局 山内 好己

高齢者相談センター

どりのいむだより



高齢者相談センターどりのいむ
三原市中区6丁目31番号

電話 61-4410

☆これからの私の暮らしのために考えてみませんか

将来について、どのように生活したいと考えていますか？

年齢を重ねると、自分の周りの変化や老化、慢性・急性の病気による体の変化に対して不安を感じたり心配になることも増えてくるでしょう。だからこそもっと元気になりたいといった気持ちや、周りや家族に迷惑をかけたたくないという気持ちも表れます。



何らかの支援が必要な状態になった時には、自分の大切にしてきたことなどを支援者に対してうまく伝えるのが難しくなってしまうかもしれません。また申し訳ない気持ちで遠慮してしまい、自分の思いを伝えることをあきらめてしまうかもしれません。

深町各種団体十月行事予定

◆連合町内会	8日
▼三原市市民体育大会	
◆小学校	
▼修学旅行5・6年	4・5日
▼スクールカウンセラー	12日
▼PTA役員会	11日
▼尿検査予備日	13日
▼委員会活動	16日
▼深の子を育む会	20日
▼クラブ活動	23日
▼学習環境調査	24日
▼如水館チアリーディング来校	26日
▼社会見学1～3年	27日
▼スクールカウンセラー	31日
◆如水館中学・高校	
▼南部地区大会(中)	1日
▼身だしなみチェック	2・6日
▼性教育講演会(中1)	4日
▼進路ガイダンス(高1)	4日
▼進路説明会(高2)オンライン	4日
▼私学フェスタ広島	9日
▼中間テスト(中)	11日
▼中間テスト(高)	10・11日
▼性教育講演会(中2)	18日
▼河合塾全統記述模試	19日
▼校内大会	24日
▼校内大会予備日	24日
▼生徒会選挙	25日
▼生徒委員会	26日
▼生徒役員任命式・授業参観(中)	27日
▼生徒役員任命式	27日
▼進研11月共通テスト(高)	27日

深町子どもを守る会

子どもをみんなで
守りまじょう。

深小の子供は



○午後4時前に下校します。

○近くで、遠くで、みんなの
見守りまじょう。

○あいさつ
声かけをまじょう。

そのためにも「今のわたし」についてこれからの想いやご自身がなにごを大切にしているのかなどを書き留めておくことをお勧めします。



また、家族に知ってもらったことが一緒に将来(自分の受けた医療や介護、住む場所、遺言、生前整理など)を考え始めるキッカケになります。

そのためにも「これから手帳」を活用してみようでしょうか？手帳を支援者と一緒に作成したり見てもらうことで、「自分らしさ」を知ってもらえる機会になります。

→ 将来の事だけでなく、今取り組んでおいた方が**健康保持や介護予防**についても考えたり助言を受けることにつながります。



「これからの手帳」には6つの質問があります。それぞれについて想いを記入しましょう。

- ①あなたの楽しみはどのようなことですか？
- ②あなたはどのような食べ物を好んでいますか？
- ③あなたがいつも親しくしているのはどなたですか？
- ④どのようなことで体を動かしていますか？
- ⑤あなたが健康のために気を付けていることは何ですか？
- ⑥あなたがこれからしたいことはなんでしょうか？

フレイル予防体験教室を開催しました！

高齢者相談センターどりいむでは、今年の5月と7月に福祉用具のエコールさんのご協力のもと、「フレイル予防体験教室」を開催しました。



フレイルとは、加齢とともに体や心のはたらかし、社会のつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になるおそれがあります。

フレイル予防体験教室では、栄養・運動・歩行チェック・フレイルチェックのコーナーを設けました。栄養・フレイルチェックのコーナーでは、参加者の皆さんから普段の食生活やお体の状態、生活の状況などをお聞きして、健康で元気に日常生活を送っていただくための様々な情報をお伝えしました。

運動のコーナーでは、YouTubeの動画を見ながら皆さんと一緒に体操を行いました。

歩行チェックのコーナーでは、歩姿を動画撮影して分析できるアプリを使い、自分ではわからない左右のバランスとか自分の状態に合った体操などの情報を、資料として参加者の皆様にお渡ししました。



その他、足のサイズ測定も行いました。足に合った靴選びは安全に歩くうえで大切です。また、参加者の皆さんが楽しく会話できるよう、談話コーナーの飲み物はセルフサービスで提供させていただきました。



10月25日(水) 13:30から三原駅前サテラス(新図書館の裏の建物)にて、3回目のフレイル予防体験教室を開催いたします。65歳以上の方ならどなたでも参加できます(参加料は無料)。試食品のおみやげも準備しています。ぜひご参加ください！お申し込みは、高齢者相談センターどりいむ(電話:61-4410)まで

お気軽にご相談ください(相談は無料です)

警視庁ホームページより

最近、自転車事故が多くなっています。安全にルールを守り走行しましょう。

自転車の交通ルール 続き

④乗ってはいけない自転車

乗る前に確認しましょう！

ブレーキは前輪及び後輪にかかり、時速が10キロメートルのとき、3メートル以内の距離で停止させることができること。

前照灯は、白色又は淡黄色で、夜間前方10メートルの距離にある交通上の障害物を確認することができる光度を有するもの。

反射材は、夜間、後方の100メートルの距離から自動車の前照灯で照らして、その反射光を容易に確認できるもの。



⑤道路の通行方法

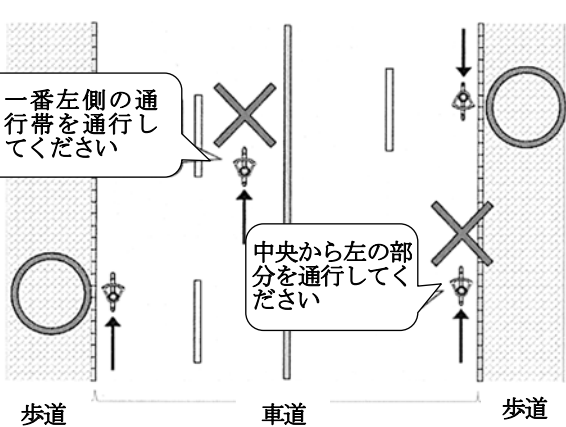
車両は歩道等と車道の区別のある道路では、車道を通行しなければなりません。(罰則) 3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金

車道

車両は、道路の中央から左の部分を通行しなければなりません。(罰則) 3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金等。

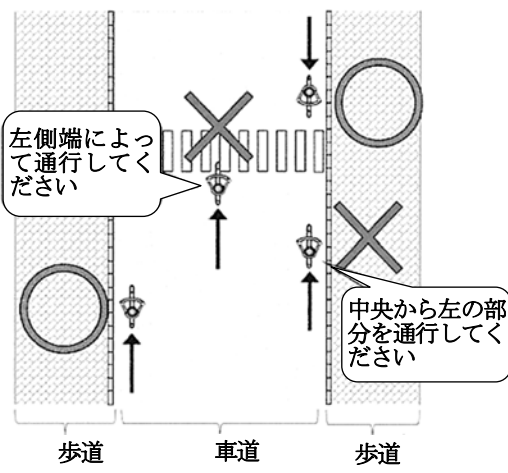
車両通行帯のある道路の場合

一番左側の通行帯を通行しなければなりません。(罰則) 5万円以下の罰金



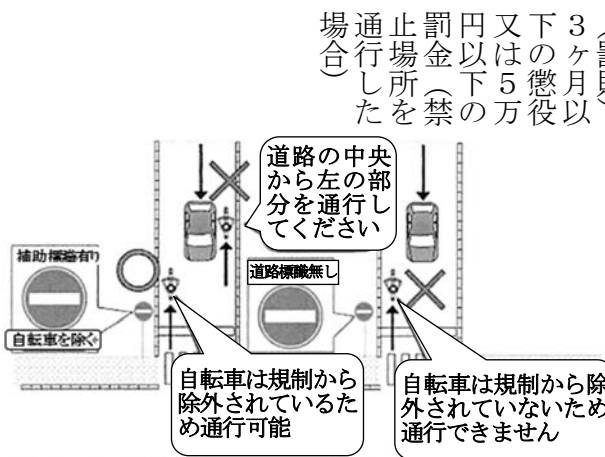
車両通行帯のない道路の場合

追越し等の場合を除いて、道路の左側端に寄って通行しなければなりません。



一方通行道路(普通自転車が通行可能な場合)の場合

一方通行道路で、「自転車を除く」の補助標識があり、普通自転車の通行(逆行)が認められている場合も道路の左側の部分を走行しなければなりません。(罰則)



歩行者用道路の場合

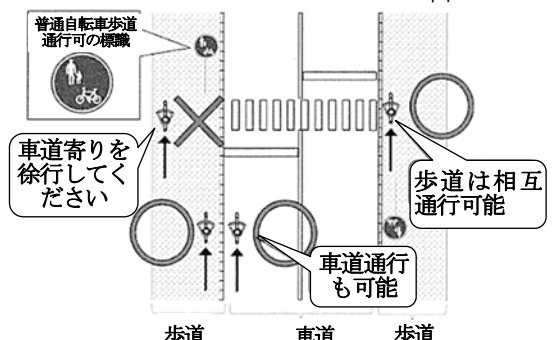
歩行者用道路を警察署長の許可を受け、または禁止の対象から除外されていることにより通行するときは、特に歩行者に注意して徐行しなければなりません。(注記) 徐行とは、直ちに停止することができるような速度で進行することです。(直ちに停止することができるような速度)とは、車両等の種類、積載物、道路の状態等により、個々具体的に定められるべきものですが、時速に換算すると8キロメートルないし10キロメートル毎時程度となります。)

(罰則) 3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金等

歩道(普通自転車が通行可能な場合)

普通自転車が通行すべき部分として指定された部分(普通自転車通行指定部分)がない場合、相互通行可能ですが、中央から車道寄りの部分を徐行し、歩行者の通行を妨げるような場合は一時停止しなければなりません。(罰則)

2万円以下の罰金又は科料



普通自転車通行指定部分がある場合

相互通行可能ですが、普通自転車通行指定部分を徐行し、歩行者の通行を妨げるような場合は一時停止しなければなりません。普通自転車通行部分を通行中に歩行者がいけない場合は、すぐに徐行に移ることができるような速度で進行することができません。ただし、普通自転車通行指定部分があっても歩行者が優先です。歩行者がいる場合は徐行し、通行を妨げるような場合は一時停止しなければなりません。(罰則) 2万円以下の罰金又は科料

