

■安全講話とセニアカー体験会を開催します

【10月29日(水)午後1時30分】

大見地区安全会では、高齢者の交通事故防止の啓発活動を行っており、その活動の一環として世羅警察署、東中国スズキ自動車(株)のご協力を得て、10月29日(水)午後1時30分より大見自治センター多目的広場において、安全講話とセニアカー体験会を開催します。参加費は無料です。



(昨年の様子)

参加希望の方は10月22日(水)までに大見自治センターへお申し込みください。詳しくは同時にお配りしたチラシをご覧ください。



せらワインを楽しむ会 を開催します

【11月7日(金)午後6時30分】



大見振興協議会では、せらワイナリー様のご協力をいただき、『せらワインを楽しむ会』を次の通り開催します。

せらワインを楽しむ会

内 容	テーマ「ワインと音楽のマリアージュ」…音楽とワインを楽しむ
日 時	11月7日(金) 午後6時30分～
場 所	大見自治センター大集会室
演 奏	dolce (ドルチェ)
会 費	3,000円(ワイン2杯・食事代を含みます) ※追加ワインの購入は実費となります
定 員	20名(定員になり次第締め切ります)
申込締切	10月31日(金)



(dolce[ドルチェ]の皆さん)

詳しくはお配りしたチラシをご覧ください！

内容についてのお問い合わせは、大見自治センター(29-0001)へお願いします

けんこう保っと情報

お問い合わせ 健康保険課 25-0134

運動の秋！「ロコモ」予防

【ロコモ (ロコモティブシンドローム) とは?】

年齢とともに筋肉や関節、骨のはたらきが弱くなり、「立つ・歩く」といった動きがしづらくなる状態です。進行すると、介護が必要になるリスクも高まるため、早めの予防が大切です。

【ロコモ予防体操】

●バランス能力をつける！「片足立ち」

1. 転倒しないように、つかまるものがある場所に立つ。
2. 床につかない程度に片脚を上げる。
※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

●下肢の筋力をつける！「スクワット」

1. 足を肩幅に広げて立つ。
2. お尻を後ろに引くように、2～3秒かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻す。
※5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

大見よってけえサロン10周年『感謝の集い』を開催します！

おかげさまで
10周年

大見よってけえサロンは、平成27年8月の発足以来、たくさんの方にご参加いただき、おかげさまで今年8月、10周年を迎えることができました。それを記念しまして、11月12日(水)午前10時より『感謝の集い』を開催します。詳しくは同時にお配りした、よってけえサロン11月予定表の裏面をご覧ください。大見自治センターへお問い合わせください。

					5	4	
	6		8	2			
		9			1		
		3		7		8	
6	7	1	2				5
	9		5	4	3	1	7
		5		1	4	7	6
9	3	6			2		8
	4	7	9	6	8	2	3

ナンプレを完成させて景品をもらおう！

<ルール>

8～11月の毎月、ナンプレを掲載します。掲載されたナンプレの赤枠に入る数字を4か月分足して合計した数字(例：8月は1、9月は2、10月は3、11月は4の場合、合計10)をご回答ください。

<応募要項>

はがきに答え、住所、氏名、ご連絡先を明記の上、大見自治センターへお送りください。正解者の中から抽選で1名の方に『電気ケトル』を進呈します。



行事予定 10月20日 ～ 11月20日

月 日	曜日	行 事	時 間
10月 29日	水	安全講話とセニアカー体験会	13:30～
11月 7日	金	せらワインを楽しむ会	18:30～
9日	日	シニアふれあい親睦会	9:00～
12日	水	よってけえサロン10周年『感謝の集い』	10:00～
16日	日	避難所体験会	9:00～

大見地区の人口・世帯数

令和7年9月30日現在

人口 688人 (－1)

男性 336人 (－1)

女性 352人 (±0)

世帯 337戸 (±0)

()内は前月比

■健幸ウォーキング教室を開催しました

9月21日(日)に体育レク部と健康保険課で開催しました。

午前9時に大見自治センターへ集合、健康運動トレーナーの青原 徹さんからウォーキングに関するお話と、簡単で効果の高いストレッチを



(幸水農園までもうひと踏ん張り！)

途中からは上り坂ばかりのコースになるので、青原さんから「身体を少し前に倒して歩きましょう」とアドバイスをいただきながら、約1時間で到着しました。



(美味しそうなブドウ、ゲットだぜ！)

参加者からは「青原さんのアドバイス通りに歩いたら、上り坂もそこまで苦にならずに歩けました。採りたてのブドウは店で売っているのより美味しく感じました。是非また参加したいです。」との声が聞かれました。



(あそこにアケビがなっとるよ！)

教えていただいた後、世羅幸水農園を目指して、約4km歩きました。



(到着後にもストレッチ！)



到着後、皆さんお待ちかねのブドウ狩りで秋の味覚を満喫しました。



(採りたてのブドウ、美味しいです！)

■シニアふれあい親睦会を開催します【11月9日(日)午前9時出発】

福祉厚生部では、シニアの方々のふれあいを深めようと、11月9日(日)にシニアふれあい親睦会を開催します。

内容は、鞆の浦の阿藻珍味での『ちくわ手握り体験』と福山自動車時計博物館の見学です。



参加費用は1人3,500円(当日徴収します)
お申し込みは10月31日(金)まで、定員は20名(定員になり次第締め切り)です。

詳しくは、センターだよりと一緒にお配りした案内チラシをご覧ください。

■避難所体験会を開催します【11月16日(日)午前9時】

大見自主防災会議では、いつ起こるかわからない災害から命を守るには、早めに安全な場所へ避難することが重要で、いざと言う時にためらわず行動が出来るよう平常時に体験し身に着けるため、次の通り避難所体験会を開催します。

避難所体験会

日 時	11月16日(日) 午前9時～
場 所	大見自治センター
会 費	無料
内 容	防災タイムラインの作成 防災グッズ展示見学 防災VR体験
	防災リュックの使用説明 非常食の試食 など



詳しくは同時にお配りしたチラシをご覧ください。大見自治センターへお問い合わせください。

■議会報告会・意見交換会が開催されました

世羅町議会では、町民の意見を直接聞くため、議会報告会・意見交換会を年1回開催されています。大見地区では10月1日に開催されました。

3名の議員さんが出席され、地域の方から出された「中山間地域で条件の不利な地域への対応はどのように考えているか?」、「救急車が入れない場所に家があるので、小型の救急車を導入してほしい」等の意見に対し回答がなされました。

今回の議会報告会・意見交換会が、少しでも地域課題の解消に繋がればと思います。



(地域の方からの質問に回答される田原議員)