

11月 November		津名自治センター行事予定及び利用申請状況 (令和7年9月30日現在)							★＝ナイター グラウンド	
月	日	曜日	和室	サロン室	会議室1	会議室2	調理室	大集会室	体育館	
	1	土								
	2	日								
	3	月	文化の日						ビーチバレー 20:00	
	4	火								サッカー 19:00
	5	水		寄り愛サロン 10:00						
	6	木							ビーチバレー 20:00	
	7	金						県知事選挙準備		サッカー 19:00
	8	土							バドミントン 19:30	
	9	日						広島県知事選挙		
11	10	月							ビーチバレー 20:00	
	11	火						エンジェル 13:30		サッカー 19:00
	12	水		寄り愛サロン 10:00						
	13	木							ビーチバレー 20:00	
	14	金								サッカー 19:00
	15	土	NG会 20:00						バドミントン 19:30	
	16	日								
	17	月	局いきいきサロン 10:00						ビーチバレー 20:00	
	18	火								サッカー 19:00
	19	水		寄り愛サロン 10:00						
	20	木	22日会 20:00	第3回 講話&昼食会&GG大会		コスモス 13:30	花楽13:30		ビーチバレー 20:00	
	21	金				思考会20:00	華と生きよう 19:00			サッカー 19:00
	22	土	22日会 20:00	津田明神登山道草刈り奉仕作業(詳しくは津名自治センターまで)					バドミントン 19:30	
月	23	日	勤労感謝の日							
	24	月	振替休日						ビーチバレー 20:00	
	25	火								サッカー 19:00
	26	水		寄り愛サロン 10:00						
	27	木							ビーチバレー 20:00	
	28	金								サッカー 19:00
	29	土							バドミントン 19:30	
	30	日								

祇園グループ・春風アカデミー・
さわやか手話サークルは、
随時行われます。

中国実業団駅伝
中国実業団駅伝プラント撤去

第3回 講話&昼食会&GG大会

登山道草刈りは、広島県自然環境保
全地域維持管理業務の委託を受けて
行っております。
ご協力、よろしくお願いいたします。
(津名自治センター 39-1047)

自主防災活動10:00

津名地区の人口 (9月30日現在)
男性：353人 女性：395人
合計：748人
世帯数：381世帯 65歳以上：467人
高齢化率 61.0%
自治センター利用状況
(9月1日～9月30日まで)
16グループ 214人

ご寄付を頂きました。
津名地区振興協議会の福祉活動に活用
させていただきます。ありがとうございます。
(香典返し)
今田 勝子 様
(故 憲司様)

津名ふれあいだより

津名地区振興協議会広報 第217号 令和7年10月6日

花いっぱい・自主防災活動

「花いっぱい・自主防災活動」を9月24日(水)開催しました。地元出身の小中学校の児童生徒・保育所年長児・保護者・地域の皆様の参加で、始めに70個のプランターにマリーゴールドの苗木を、植えました。

小さい子に「深く掘って植えようよ」とか、「こう植えたらいいよ」など、中学生のお兄さん・おねえさんの声掛けで、上手に植え付けができ、楽しく交流しました。マリーゴールドの植え付けが終わった後、自主防災の活動で、総務課の佐々木朝尉様を迎え段ボールベッドの作り方を教わり、中学生を中心に作りました。



作った後実際に寝っ転がって、潰れないか?寝心地は?とみんなで確認しました。その後、避難するときに足を守るための新聞紙でスリッパを折って履いてみました。



またその後に、地域の皆さんが準備して下さった、非常食の試食をしました。わかめご飯・五目御飯・パンを食べました。以外に美味しいとの感想がありました。



プランターの花は11月9日(日)に開催される中国実業団駅伝大会の県道52号線の奥川店前から中学校入口までの沿道に設置し、選手の皆さんを応援します。

第2回「体操教室」開催

今年度4回計画した、青原徹氏の健康体操2回目を9月30日（火）に行いました。24名の参加で、笑いの中、楽しく汗を流しました。しっかりと準備運動を行った後、テニスボールを使って、指先の機敏さ感覚の訓練として、左右を使い分けてやられました。聞き手が右の人は左側がうまくいかず、ボールが転がっている方もありました。



みんなで転がして腰の運動。腰が痛い方が多く、予防を兼ねて教えてもらった。朝、目覚めと同時に、足を曲げて左右に振る運動20回をくりかえし行くと良い。後日、受けた方にあって聞いたら、「まだ日にちが少ないけど、やってるよ」と言われた。青原さんも、続けることが重要と話されていた。

次回3回目は12月13日（土）13：00予定です。

令和7年度 議会報告会

日時:10月21日(火) 19:00～

場所:津名自治センター 大集会室

津名地区民スポーツ大会

津名地区振興協議会体育部では、秋の津名地区スポーツ大会を**10月25日（土）**に開催します。内容はグラウンドゴルフ大会・ポッチャの大会です。グラウンドゴルフ・ポッチャ**どちらか**の参加になります。グラウンドゴルフが苦手な方もポッチャの参加を。土曜日です。子供たちの参加も大歓迎です。たくさん参加ください。詳しくは後日、各振興区の体育部長の方から連絡があります。**多数の地区民の参加をお願いいたします。**

作品展示会開催

10月27日(月)から11月1日(土)まで津名自治センター内で作品展示会を開催します。地域の皆様の作品をお待ちしています。

第3回講話 & GG 大会 & 昼食会

グラウンドゴルフ

日時:令和7年11月20日(木)
受付:午前8:00
8:30 スタート。
場所:津田スポーツ広場 3ゲーム
参加費:500円



講話

世羅町企画課より来てもらい「**せらまちタクシー**」乗車方法の説明をしてもらいます。令和8年度には利用料金変更の話も出ています。今後、せらまちタクシーを利用される場合の予備知識になると良いと思います。現在お利用されている方でも、利用方法にわからないことなどありましたら、気がねなく、質問してみてください。

日時:令和7年11月20日(木)
午前11:00～12:00

※講話のみ参加される方も歓迎です。是非、おいで下さい。

運動の秋！「ロコモ」予防



津田明神山登山道 草刈奉仕作業

令和7年11月22日(土)に作業を予定しています。ご協力をよろしくお願いします。

【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。

