

おおかわち



4年ぶりに開催された敬老会121名が出席されました!

「ご長寿、おめでとうございます」大河内地区の敬老会がサンウイング熊毛で久しぶりに開催されました。会場には、再会を待ちわびた75歳以上の皆さんが笑顔で語らい、会話が弾みました。式典では、米寿をお

迎えになったお二方に記念品をお渡しました。その後の演芸会では、大河内小学校の3年生による“ソーラン節”、大河内幼稚園の園児による“和太鼓演奏と歌”の披露があり、盛んに拍手をおくっておられました。

人生100年時代 あなたはどんな“暮らし”を続けたいですか？

8月1日発行の広報41号に「認知症」予防のお話があり、「フレイル」という言葉がでていました。

フレイルとは何でしょうか。昨秋11月18日、大河内市民センターでの講演会「人生100年時代の備え～フレイル対策～」から、少し詳しくふれてみたいと思います。フレイルとは、高齢になって心身の機能が低下した状態のことを言うそうです。たとえば、「食事量が減り体重が減った」「足腰が弱くなった」「転倒するかも知れないので外出を控えた」「意欲が低下して交流や活動が減った」などです。これらには関係があつて、何かの拍子に衰弱の悪循環に陥るかも知れません、と話されたの

は講師の石光貴子さん（周南市地域福祉課保健師）です。

この悪循環を断ち切るためには、運動や身体活動をするに加えて、いろいろ食べて低栄養を防ぎ、お口の筋力（嚥下能力）を保ち鍛えることです。また、特に大切なのは、社会参加＝人とのつながりを持つことで、働くことや趣味の文化活動、地域のボランティア活動が重要だと、強調されました。社会とのつながりを失うことがフレイルの入口なのですね。



<第42号 目次>

- ★4年ぶりに開催された敬老会…………… 1
- ★人生100年時代、どんな暮らしを続けたい?… 1
- ★大河内地区敬老会 <詳細>…………… 2～3
- ★赤い羽根共同募金、歳末助け合いプレゼント…… 3
- ★はじめまして! <あかちゃん紹介>…………… 4
- ★地元企業等の広告、編集後記…………… 4



令和5年度大河内地区敬老会

コロナ禍で休止されていた敬老会、4年ぶりに昨年9月24日サンウイング熊毛において121名の参加を得て賑やかに開催されました。アトラクションは小学3年生自慢の元気できびきびとしたソーラン節・幼稚園児の可愛いくまた勇壮な大河内太鼓と素晴らしいパフォーマンスで私たちを楽しませてくれました。会場では久しぶりに顔を合わせた方々の笑顔であいさつの交わりは嬉しいものでした。来年も地域の多くの皆さんと笑顔でお会い出来る事を期待しております。お元気でお過ごしください。熊中生徒のボランティアさんありがとうございました。社協関係者の皆さんご苦労様でした。



大河内地区社協は、わたしたちのまちを良くします！

大河内ふれあい秋祭りで赤い羽根共同募金活動を行いました。

募金の総額8,222円は11月12日、周南市共同募金委員会に届けました。

次に、歳末助け合い活動のご報告です。今年度もささやかですが、歳末助け合い活動として、クリスマスプレゼントの配布を行いました。

11月中旬から企画準備をして、対象者の方には、福祉委員さんに年末に配布して頂きました。また、来年度も引き続き活動が継続出来ればと思います。

歳末助け合い

赤い羽根募金



秋祭りでの募金活動

はじめまして



これから一緒にたくさん遊ぼうね♡

明るくて優しい男の子になってね。



ふくなが ゆうだい
福永 優大くん (自由が丘)
 2023年11月5日生まれ



おきもと ゆう
沖本 悠くん (清光台)
 2023年5月8日生まれ

編集後記

年が明けたと思ったら、あつという間に2月。1月は行く、2月は逃げる、3月は去ると言いますが、時の速さに驚きを隠せない今日この頃です。

健康に気をつけ、出会いを大切にしながら、今年も頑張っていきたいと思えます。

そして、今年はたくさんのお客様と皆さんとお会いできるのを楽しみにしています。

快適カーライフをまるごとサポート
 お車の事なら全てお任せ！安全点検、事故対応。新免不安解消どこに連絡したらいい？何て説明したらいい？まずはお気軽にご相談ください

洗車 ¥1,000~	オイル交換 出張可能です	車検 車検証からお見積り	新車中古車販売 素敵な愛車を
タイヤ交換 お探しします	修理 钣金、塗装	ナビドラレコ取付け 取外しも可能です	

株式会社 聖馬 TEL:070-2356-1218
 〒745-0651 山口県周南市大河内2140-41

20周年感謝価格

家のペンキ屋さん

地元の方に支えられ
 20周年を迎えることができました。

QRコード読んでね

株式会社 サイケン 代表 谷田 武士
 〒745-0651 周南市大河内376-3
 携帯tel 090-7898-9549

熊毛産フルーツ+オリゴ糖

無添加
 健康・美腸ジャム

株式会社 フローラ
 <ご注文先>オリゴのめぐみ工房フローラ
 周南市大字大河内 1581 TEL:080-6307-7458
 FAX:0833-91-4371 https://oligo-flora-jam.com



声かけあおう 両どなり <<大河内地区社協>>