

かみくげ 恐竜の里新聞

令和元年7月20日 発行…上久下恐竜の里づくり部会

第118号

上久下地域協議会
自治 0795 78 0001

高齢者健康講座を開催



安井不二男先生の講座

『高齢者の健康を維持するための秘訣は！』と題して、上久下老社会では健康講座を6月30日に地域づくりセンターで開催しました。この講座には「上久下の森診療所」院長の安井不二男先生をお招きしてご講演をいただきました。各単老から66名の多くの方に聴講いただきました。会場一杯で盛大に開催することができました。ご講演の内容は「自然なものを食べるという習慣を身につけることが大事である。加工食品は食べると美味しいし、もう一度食べたくなる食品が多い。しかし、可能な限り自然なものを食べる習慣が必要である。病気のリスクを下げる食品は食物繊維の食品やタンパク系の野菜で、逆にリスクを上げる食品は赤肉や加工肉、飲酒などが挙げられる。国立ガン研究センターホームページの資料によると、

ガン予防食品の頂点は大豆・生姜などである。やはり全ての病気の対策には、自然食品をできるだけ多く摂ることを心掛けてほしい」と強調されました。参加者の中には90歳を超える高齢の方も何人か聴講いただき、健康で明るく毎日を過ごしたいという高齢者の願いが強く感じられた健康講座でした。

上久下老社会会長 柳川 義輝

地域づくりセンターAEDが玄関外へ

平成29年から上久下地域づくりセンターの玄関ホールにAEDを設置していましたが、24時間365日使うことができるように正面玄関右の外壁へ移設しました。屋外型の黄色いケースに収納していますので、人命救助のためには遠慮なく使ってください。ケースの扉を開けるとブザーが鳴りますが、閉めると止まります。



AEDは正面玄関に向かって右側

地域づくりセンターの草刈り

7月7日に上久下地域づくりセンターの植木剪定と草刈りが実施されました。各自治会代表の皆様に出役頂き、短時間でセンターの庭や周辺が綺麗サッパリとなりました。暑い中、汗を流して頂きありがとうございました。



ボランティアグループが友愛弁当宅配

上久下ボランティアグループ(中西洋子代表が、6月17日に地域づくりセンターの調理室で友愛弁当作りを実施。メンバー13人で40食以上を作り、地域内の独居高齢者の家に昼食デザートとして届けました。「宅配時には見守りも兼ねて訪問しています。喜んでいただける顔を見せてもらえるのがボランティアの励みです」とメンバーは話していました。

お知らせ

◎8月17日(土)に、元気村かみくげ入口の恐竜広場で野外納涼コンサートを午後4時から開催します。

《ビアガーデンも同時開催》

駐車場に限りがあるため、巡回バスを走らせ送迎予定です。

【イベントの詳細やバス時間表は、別紙チラシをご覧ください】

【今月の新聞は表面のみです】

8月の予定

◆8月9日(金) 恐竜の里づくり部会 午後7時30分から

◆8月17日(土) 野外納涼コンサート (元気村かみくげ) 午後4時から

◆8月21日(水) 自治会会長会 午後7時30分から

◆8月27日(火) 恐竜時計台のカフェ 午前10時から

☆上久下地域づくりセンターの夏季休館は、8月10日(土)、15日(木)です。



ボランティアグループ

かみくげ... サマーフェスティバル

令和から昭和も覗き見!!
クラシックカーと音楽のタビ

令和元年 8月17日(土)

会場 丹波竜の里、恐竜広場
雨天時は地域づくりセンターに変更

開場 4時 開演 5時

入場無料、飲物・軽食は有料です。

出演者 フラダンス
山谷河
足立大地
パンダ飯店
sun tune

主催：上久下地域自治協議会

共催：かみくげ宿、(企)元気村かみくげ

※車でお越しの場合は元気村かみくげ駐車場をご利用ください。飲酒運転厳禁

※上久下地域内循環送迎バスを運行します。時刻表は裏面にあります。

＊ 『サマーフェスティバル』スケジュール ＊

【 開 会 】

16:00

クラシックカー公開

スバル360、ミセット、バタコ他約10台来場。
人気投票を随時行います。乞うご期待！

♪

バルーンアート
ゲームコーナー
屋 台

【 音楽ステージ開演 】

17:00

「フラダンス」

ハワイアンなタベを満喫してください。

♪

17:40

「山谷河」

今回もアコースティックなタベを楽しませます！

♪

18:20

「足立 大地」

ギター1本、魂の唄を届けます。

♪

19:00

「パンダ飯店」

迫力満点、ビールも最高、ハハハだぜ〜っ！

♪

19:40

「sun tune」

魅せます・聴かせます、山中魂！

♪

【 開 会 】

20:10

クラシックカー表彰式
抽選会

上久下巡回バス 時刻表

停留場所	1便	2便	3便	4便	5便	6便
元気村かみくげ	15:20	16:20	17:20	18:20	19:20	20:20
上滝 公民館				18:22	19:22	20:22
上滝 友井商店				18:24	19:24	20:24
下滝駅				18:26	19:26	20:26
青田 土田工業	15:30	16:30	17:30	18:30	19:30	20:30
太田 公民館	15:35	16:35	17:35	18:35	19:35	20:35
北太田 公民館	15:40	16:40	17:40	18:40	19:40	20:40
北太田 口	15:41	16:41	17:41	18:41	19:41	20:41
畑内 地藏前	15:43	16:43	17:43	18:43	19:43	20:43
篠場 公民館	15:47	16:47	17:47	18:47	19:47	20:47
下滝駅	15:52	16:52	17:52			
上滝 友井商店	15:54	16:54	17:54			
上滝 公民館	15:56	16:56	17:56			
阿草 公民館	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
元気村かみくげ	16:02	17:02	18:02	19:02	20:02	21:02