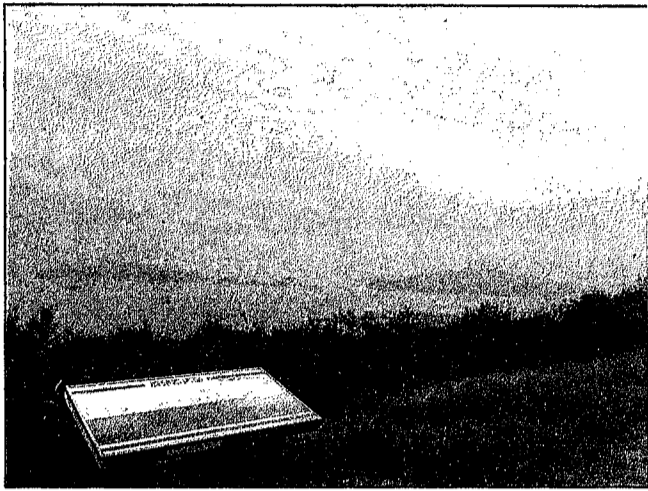


# すずがみね

[発行] 鈴が峰地区社会福祉協議会  
広報紙編集委員会  
TEL&FAX 209-0331  
Email suzugamine-shakyo@nifty.com



## 久しぶりに 鈴ヶ峰山登山

暑い暑い夏が終わり、ようやく秋がやってきました。高い空の雲、朝夕のさわやかな風・・・久しぶりに地元の山に登り、身近な自然を楽しんではいかがでしょうか。

鈴ヶ峰山(312m)は、天気の良い日には、遠く四国の石鎚山系まで眺めることのできる、とても展望のよい山です。このすばらしい眺めを求めて、休日はJR新井口駅から山頂を目指す方も多く見かけます。鈴が峰町民のなかには、毎日登っていらっしゃる強者の方もいます。本格的な紅葉はまだまだですが、ききょうのかわいらしい花を見つけると、秋の訪れを感じます。

健脚の方は、鬼ヶ城山(282.4m)への縦走に挑戦してみてもいかがでしょうか。標高こそ低いものの、鈴ヶ峰山山頂とはひと味違った展望が広がります。古江・田方・草津を眼下に見渡せます。もちろん鈴が峰町も一望できますので、わが家を探して楽しんではどうでしょうか。



### 「わがまち鈴が峰で元気に生きよう！」講座 町のお医者さんに聞いてみよう！

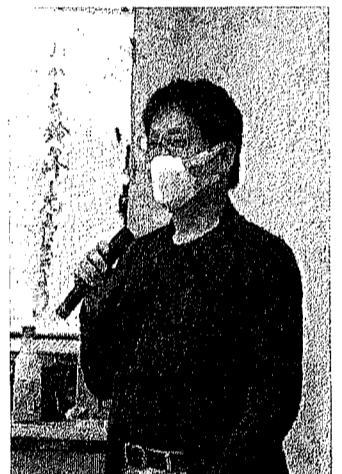
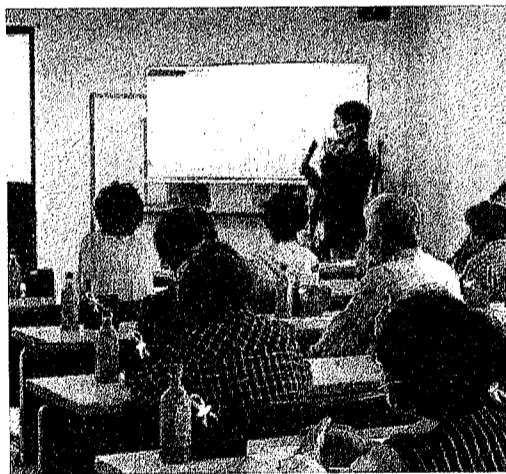
### よくわかる認知症講座

10月3日(土)地元草津病院院長の佐藤悟朗先生を鈴が峰会館にお迎えして、「わがまち鈴が峰で元気に生きよう！」講座を開催いたしました。コロナ禍の折ですが、「鈴が峰のみなさまのためなら！」と講師を快諾していただきました。

前回お越しいただいたのが4年前。先生は健康的に日焼けされて、以前よりも若々しい印象をうけました。

講座前半は先生のプロフィール。鈴が峰小学校では意外にわんぱくな子どもだったそうです。楽しい思い出話に会場は笑いにつつまれます。そして「認知症」のお話。何を買ったか、何を食べたかを忘れるのは心配しなくてもよいけれど、買ったこと、食べたことそのこと自体を忘れ始めたら注意が必要とのこと。

また怒りっぽくなったり、おとなしくなったりなどの性格の変化も認知症シグナルの一つ。軽度ならば症状の進行を遅らせる薬も今はあるそうです。予防としては楽しいと感じることを積極的に行うこと。そして食べ物では青魚やイチョウの葉エキスも注目されているそうです。



参加者からは、「親しみやすい先生が近くにいらっしゃるの安心した。気軽に相談できそうです。」「認知症検診には抵抗があったが、病院に行きやすくなった」などの声が聞かれました。先生ありがとうございました。

### ふれあいサロンのお誘い (きっと何かに出会えるはずです)

鈴が峰社会福祉協議会では住み慣れた地域でいきいきとした生活、楽しい時を過ごすため趣味やスポーツを通して仲間づくりの場としてふれあいサロンを行っています。みなさんお気軽にご参加ください。

折り紙教室	囲碁・将棋サロン	大きな声で歌う会	麻雀教室	いきいき体操	ラジオ体操
毎月第1火曜日 10:00~12:00 担当者 吉川 場所 鈴が峰会館	毎週火・木・土 13:00~16:00 代表者 吉本 場所 鈴が峰会館	毎月第1月曜日 10:30~12:00 担当者 加藤 場所 鈴が峰会館	毎週 月曜日 13:00~16:00 担当者 鈴木 場所 鈴が峰会館	毎月第1・2・3・4金曜日 10:30~11:30 担当者 岡本・宮本 場所 鈴が峰会館	月曜日~金曜日 土・日・祝日、雨天中止 6:30~ 場所 ゴリラ公園
みどりの会	子育て広場	カラオケ愛好会(年輪会)	ピンポン教室	どんぐりウォーク	鈴ラン体操
毎月第2土曜日 16:00~17:00 会館前の公園清掃	毎月第3月曜日 9:30~11:30 代表者 小口 場所 鈴が峰会館	毎月第1・3木曜日 10:00~12:00 代表者 扇元 場所 鈴が峰会館	毎月第2・4火曜日 10:00~12:00 担当者 山本 場所 児童館	毎月第4木曜日 代表者 兼重 場所時間はその都度	お休み 担当者 小田 場所 ともの家

\*お問い合わせ先 鈴が峰会館(金曜日午前中) 電話 209-0331  
社会福祉協議会 梅崎千鶴子 電話 277-9220

「わがまち鈴が峰で元気に生きよう！」講座

秋の音楽会

バイオリン演奏会

日時：令和2年11月7日(土) 10:30~12:00

場所：鈴が峰会館 1階ホール

演奏：社団法人 日本弦楽指導協会 川本室内合奏団

バイオリン：長岡寿美さん・白木千恵さん

ピアノ：島田真美子さん

定員：30名 ※申し込みが必要です

別途、申し込み用紙を配付します

会費：200円

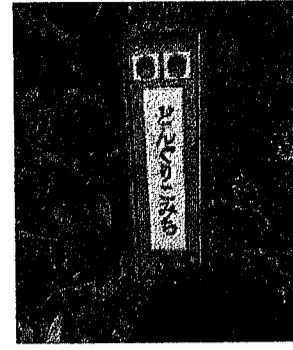
主催：鈴が峰地区社会福祉協議会

広島市井口台・井口地域包括支援センター



こみち看板リニューアル!

さくら小道・どんぐり小道・おひさま小道の看板を新しくしました。



お散歩の際には、どうぞ目をとめてみてください。

すずがみねボランティアワークス

鈴が峰小学校だより

「登下校見守り活動協力をお願い」

ご自宅近くで見守り活動にご協力をお願いします。

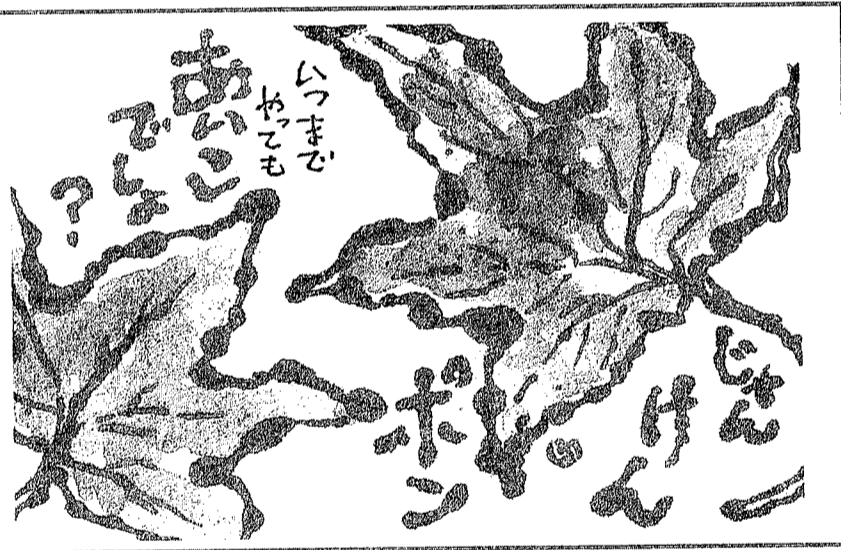
ウォーキング、散歩、買い物などの時間を鈴が峰小学校の子供たちの登下校時間に合わせていただく事が見守り活動となります。登校時間は7時50分頃、下校時間は低学年14時30分頃、高学年は16時頃です。

「運動会について」

今年度の運動会は11月7日(土)に開催しますが、

新型コロナウイルス感染症対策を踏まえ午前中のみ開催となります。

また、各家庭2名までの観覧となります。



作 尾上育子さん

日赤募金にご協力ください

みなさんのご支援が災害救護活動・血液事業・赤十字講習会などの活動を支えています。



高齢者の見守り活動 『おひさまネット』



いーなーすずがみね いーなー鈴が峰

「おひさまネット」は登録者(65歳以上高齢者)と協力員(近隣の方)が顔を合わせた時の挨拶やちょっとした声掛けによる見守り活動です。

気にかけて欲しい  
気軽に相談したい



地域のことで協力  
できる方

見守り登録者

見守り協力員

「おひさまネット」登録者の方へインタビュー

一人暮らしで同じ棟の住民の方とは掃除や会館での行事にも誘い合って参加しています。以前娘と旅行へ行き留守にした時、近隣の方が大変心配されたことが登録のきっかけです。自分では自立しているつもりでも、こうして気にかけてもらい感謝しています。



80代女性

「おひさまネット」では登録者、協力員、関係機関の連絡先など見守りに必要な情報を整理しています。お互いが必要な情報を共有することで安心につながっています。

「おひさまネット事務局」

広島市井口台・井口地域包括支援センター

オレンジカフェすずがみね



日時：令和2年10月17日(土)  
13:00~16:00 出入り自由

場所：カ田病院リハビリ室

参加費：100円

イベント：「困ったときの地域包括支援センター」

講師：広島市井口台・井口地域包括支援センター職員

がん体験者・ご家族のつどい

楽しいおしゃべり会です

一人で悩んでいないで気軽に参加・相談する場です

日時：11月11日(水)  
13:00~16:00

対象者：どなたでも

場所：鈴が峰会館2階

がん医療ネットワークナビゲーター  
佐々木 佐久子

問合せ先：鈴が峰会館(金曜日午前中)  
☎ 209-0331

広島市家族介護者教室

自己免疫を高めよう

- 2年 11月17日(火)
- 10:00~12:00
- 鈴が峰会館 1Fホール
- 講師：新広島ヤクルト販売株式会社 管理栄養士 島田紗良氏
- 広島市いきいきポイント対象
- 参加費無料
- どなたでも参加OK申し込み不要
- 参加定員 当日先着30名程度を予定 定員を超過する場合は人数制限あり。

主催：特別養護老人ホーム ともの家  
お問い合わせ ともの家 藤田 270-0145

どんぐりウォーク

爽やかな秋の空気を感じながら、酒都西条の「酒蔵通り」を散策します。

日時：10月22日(木) 9:55

目的地：東広島市西条

集合場所：JR新井口駅

持参品：帽子、タオル、飲み物、雨具、ポイント手帳

その他：少々の雨でも行きます。