

神杉自治連だより

わくわく講座開催（閉講式）

3月13日（月）、本年度最後のわくわく講座を開催しました。『生涯を楽しくおくる』のテーマ



で、運動指導士の永谷洋理子先生（和知町在住）の指導の下、笑いを交えて楽しく行いました。ポイントは、しっかりフレイル予防を行なって心身とも健康維持に努め、社会参加を行うことで元気でいきいきと過ごすということです。

※フレイルとは健康と要介護・寝たきりの間を指し、簡単にいうと「加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態」のことです。

① 人とのつながりを大切に

・人や地域につながることで、閉じこもりの防止でフレイルの進行を防ぎましょう。地域のサロンに参加するなど、自分に合った活動を行いましょう。

② 筋力アップでフレイル予防

・肩回まわし、太もも裏側伸ばし、つま先上げ、かかと上げ、もも上げなど、無理のない範囲で継続してやりましょう。



神杉地区
自治会連合会
TEL 66-1323
2023/4/10 発行
3月末（前月比）
人口 1,464(-23)
世帯数 598(-5)
ホームページ
kamisugi@m-city.jp



③ 食べて元気でフレイル予防

・三食しっかり食べましょう。いろいろな食品を食べましょう。たんぱく質を含む食品を摂るように意識しましょう。

④ 建口を伸ばそう

・お口の周囲の体操・頬の体操・舌の体操など

⑤ 脳力アップで認知症予防

・引き算足し算を行ってみる。一日前のことを思い出し日記を書く。昼食時に昨日の昼食、一昨日の昼食を思い出すことを日課にするなど。

本年度のわくわく講座は、コロナ等の関係で、7回しかできませんでしたが、全ての講座に出席された方が5名いらっしゃいました。ありがとうございます。

来年度は通常通りに10回実施できるように計画したいと思います。大変楽しい生涯学習講座です。多くの皆さんにぜひ参加していただきたいと思えます。

無理なく参加し、人とのつながりを持ち、笑って帰る。これもフレイル予防の一つです。来年度の計画が決まり次第お知らせします。皆さんの参加をお待ちしています。

令和5年度講座生を募集します

昨年もコミュニティ講座を開講しましたがコロナ禍の影響もあり、講座数と講座への参加者が減り、とても残念でした。令和5年度は今までの定期講座に加え、「こんな事やってみよう。やって欲しい。あれは楽しかった。」など、リクエストがあればお知らせください。1回限りのものでも構いません。

今やネットが先生の時代ですが、せっかくコロナ対策が緩和されてきたので、一人でやるよりみんなでおしゃべりしながらわいわい楽しく集まれる場を作りましょう。



※ 定期講座のお知らせは、チラシをご覧ください。

神杉大田植から募集のお願い

6月11日（日）に開催予定の神杉大田植が迫ってまいりました。

実行委員会では、会場でお客様におもてなしをしていただけるよう、テント村での新鮮野菜販売や、お店を出していただける方を募集しています。コロナ対策の緩和により、今年は飲食の出店もOKです。

併せて、早乙女募集もしています。

親子・姉妹・お友達を誘って参加してみませんか。きっと良い思い出になると思います。

お問い合わせ：神杉自治連
66-1323



人事異動のお知らせ



令和5年度が始まりました。
春は別れと出会いのシーズンです。
神杉自治会館へも人事異動で神杉を去って
行かれる方、神杉へ縁あって新しくおいでに
なった方々が挨拶に来てくださいました。
お別れするのはとても残念ですが、新任地
でのご活躍をお祈りしています。
新しく来られた先生方には、これからどう
ぞよろしくお願いいたします。

《神杉小学校》

▽離任△

教頭 新谷 勇 校長として

教諭 福原 恭子 教頭として 酒河小学校へ

教諭 浅邊 将邦 教頭として 川西小学校へ

教諭 中野 真澄 尾道市立向東小学校へ

教諭 高森 敬二 みらさか小学校へ

介助指導員 山手 陽子 和田小学校へ

▽任期满了△

教諭 谷岡 宏美

教諭 石橋かおる

介助指導員 滝川乃々花

スクールサポートスタッフ 横山 杏子



▽退職△ 荒木 祐子

▽着任△

教頭 高淵千香子 庄原市立東小学校より

教諭 中本 早紀 庄原市立峰田小学校より

教諭 三吉 学

教諭 岡田波久美 栗屋小学校より

介助指導員 茗荷谷秀穂 酒河小学校より

《塩町中学校》

▽離任△

教諭 吉田 祐介 八次中学校へ

教諭 宮本 幸大 尾道市立向島中学校へ

教諭 妹尾 美和 三和中学校へ

教諭 奈良井瑞樹 十日市中学校へ

学校支援員 羽村 佳代 みらさか小学校へ

▽退任△

教諭 勢万奈央子

講師 伊達 恭子

スクールカウンセラー 寄重 賢太

▽着任△

教諭 光久 智子 十日市中学校より

教諭 隠地 純子 世羅町立 世羅西中学校より

教諭 木下 波音 新規採用

学校支援員 西村 宜洋 十日市中学校より



《神杉保育所》

▽離任△

新開恵美子 栗屋保育所へ

村井 海斗 川西保育所へ

野木 鈴華 田幸保育所へ

山崎亜希子 三良坂保育所へ

前保 久美 布野保育所へ

▽着任△

奥野 康子 酒屋保育所より

加藤 佑美 三良坂保育所より

坂本真由美 酒屋保育所より

光安 清 新規採用

(敬称略)



神杉合同運動会

10月15日(日)開催予定!!

長年続いていますが神杉合同運動会も、コロナ感染拡大により3年間出来ませんでした。小学校と保育所では単独で体育発表会等が行われ、地域と子どもとの関りが希薄になりつつあります。

今年の3月13日からマスクの着用は個人の判断となり、5月9日からは、2類から5類に管理区分が変更されますので、令和5年度神杉合同運動会は、10月15日(日)に開催出来ると信じて計画をしていきます。

4年ぶりに復活する合同運動会へ地区内こぞって参加していただき、神杉の心を一つにして、にぎやかにいきましょう。



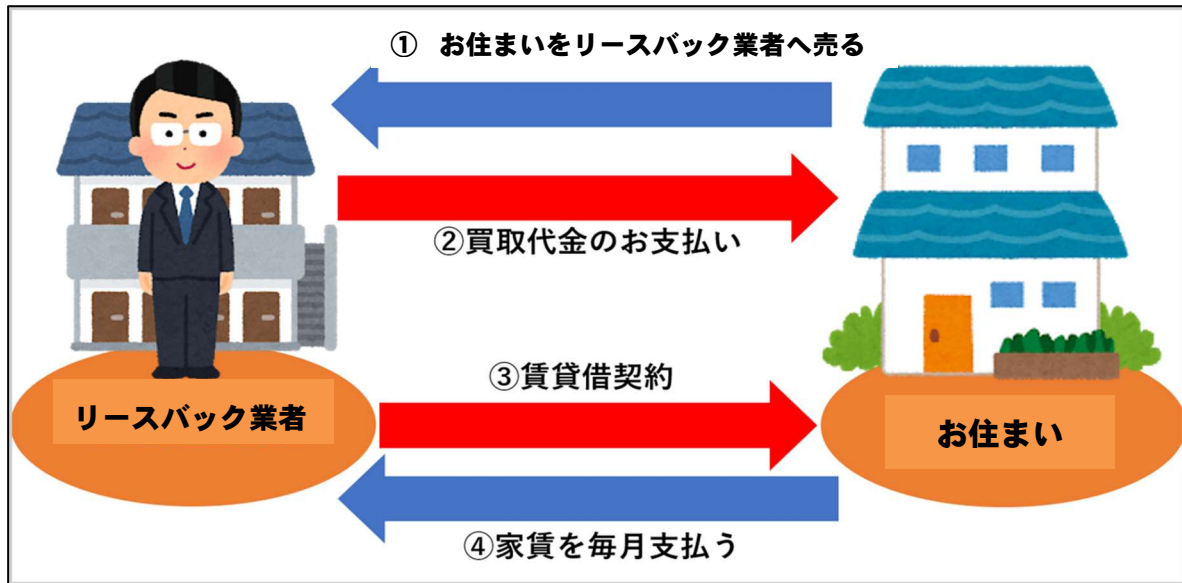
「不動産のリースバック」について

テレビ CM など話題になっている「不動産のリースバック」について、メリット、デメリット、仕組みや注意すべき点の概略を情報提供します。

今後、自分の住宅が空き家とならないためにも、ちょっと考えてみてください。

「不動産のリースバック」とは、不動産を売却後、買主(業者)と賃貸借契約を締結して家賃を支払い、今まで通りその不動産に住み続ける方法です。買戻しの契約を結ぶ場合もあります。

リースバック業者によっては、利用制限を設けている場合がありますので留意が必要です。



○リースバックの活用事例

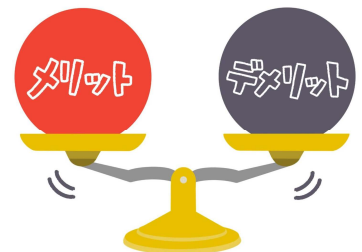
- ・住宅ローンの返済のため
- ・老後資金などの資金調達として
- ・相続の準備として
- ・離婚したとき
- ・借金返済に充てる 等々

※メリット

- 売却しても、現在の住居に住み続けられる
- 将来的に買い戻せる可能性がある
- 一括買い取りとなり現金化の期間が早い
- 引っ越しが不要となる
- 売却を周囲に知られずに済む
- 固定資産税の支払いが不要になる

※デメリット

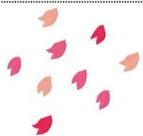
- 売却金額が相場以下になることが多い
- 家賃が相場より高くなることが多い
- 修繕費は借主負担となる場合がある
- 買い戻し時には売却時より価格が高くなるが多い
- 買い戻しのハードルが現実的(金銭面、心理面)に非常に高い
- 賃貸契約によってはずっと住み続けられるとは限らない



—まとめ—

あくまでも、リースバックは、不動産の売却であることは忘れないようにしましょう。大事な財産ですから、リースバックの特徴を踏まえうえて、自分の住宅に適しているかどうか慎重に検討し、信頼できる業者に相談してから、納得の上で実行することが大切です。

4月 講座・行事・会議予定



- 10日(月) 広報紙配布 社交ダンス
- 11日(火) 舞踊 三味線 交通安全協会役員会
- 12日(水) パン教室
- 11日(火) 自治連理事会
- 14日(金) パソコン 社会福祉部会
- 15日(土) 給食サービス
- 16日(日) グラウンドゴルフ月例会
- 18日(火) 舞踊 三味線
- 19日(水) 書道
- 20日(木) 俳句 神杉地区自治会連合会総会
- 21日(金) パッチワーク
- 24日(月) 社交ダンス
- 25日(火) 舞踊 三味線
- 26日(水) 社会福祉協議会総会
- 27日(木) 絵手紙
- 28日(金) パソコン 生花 カラオケ

5月 講座・行事・会議予定



- 2日(火) 舞踊 三味線
- 9日(火) 舞踊 三味線
- 10日(水) パン教室 広報紙配布作業

年度初めは、各種機関・団体等の会議が繰り込まれる予定です。施設使用のご予約はお早めに!

令和五年三月一日から同月末日までに、次の方々からご寄付が寄せられました。

《香典返し》

十四区上 内藤かすみ 様

(亡夫 内藤 隆弘 様)

《見舞い返し》

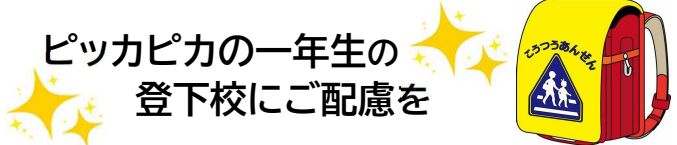
十四区上 内藤かすみ 様

(亡夫 内藤 隆弘 様)

紙面をおかりしまして、衷心より厚くお礼申し上げます。



ピッカピカの一年生の登下校にご配慮を



春になると、小学1年生の初々しく微笑ましい登校風景をあちらこちらでみかけます。今年度神杉小学校へはピッカピカの1年生が12名入学しました。親の手を離れて、自分の背中より大きなランドセルを背負い、お兄さんお姉さんの後ろを一生懸命付いて歩くため、交通事故に遭う危険性も高まります。(一部通学路が変わっています) 未来ある子ども達を守るための安全運転をよろしくお願いいたします。

- 学校の近くや生活道路では、慎重に運転しましょう
- 子どもの近くを通過するときは、速度を落とし、距離をあけましょう
- 見通しの悪い交差点などでは、十分な安全確認を行いましょ
- 横断歩道では、周囲の安全確認をしてから、徐行して通過しましょ



山脈句会 (三月)

のどか
長閑さや大鍋いっぱい漬菜煮る 広川テル子

春祭り山里に響く太鼓の音 中藤 博文

畑起こし立ち昇るもや地の力 田原 洋子

マスク無し笑顔が見える春が来た 住田東洋男

雛あられ口いっぱい頬ばりて 中本 好美

洋服も顔も作りて春を待つ 高松 英子



編集後記

4月1日は、エイプリルフルで、一般的に害のない嘘をついても良い日とされています。

エイプリルフルの起源は不明ですが、450年くらい前のフランスで従来3月25日を新年としていたのを、突然1月1日を新年とする暦を採用したため、反発した人々が嘘の新年として位置付け、ばか騒ぎをするようになったのがエイプリルフルの始まりだという説があります。(諸説あり) 4月1日は、スタートの日になっています。

新年度、新学年、新学期等々。いいスタートを切って、良い年度にしてください。

(幹)