

# 加茂公民館だより 11月号

〒793-0103 西条市荒川2号185番地  
TEL(0897)58-0001/FAX(0897)58-0234  
eメール kamo-k@saijo-city.jp

令和5年11月1日  
加茂公民館発行  
NO.511

## 加茂地区の人口

人口 97人(±0)  
男 46人(±0)  
女 51人(±0)  
世帯 62戸(±0)  
令和5年9月末日

\*西条市役所のホームページにはカラー版を掲載しています。



公民館の銀杏の葉や加茂の山の木々も綺麗に色づいています。  
朝晩、ぐっと冷え込みはじめていますが、体調管理には気を付けて  
元気に過ごしましょう！！



### 高齢者学級「手芸教室」



日 時：11月8日(水) 10:00～  
材料費：400円  
準備物：はさみ・手を拭くもの(ハンドタオル・  
ウェットティッシュなど)  
\*お申込みされている方は、お忘れないようご参  
加ください。

### 11月のミニデイ

藤咲会  
日 時：11月16日(木) 10:00～  
内 容：「レクリエーション」  
だんだん会  
日 時：11月22日(水) 10:00～  
内 容：「レクリエーション」  
わいわい会  
日 時：11月24日(金) 10:00～  
内 容：「レクリエーション」

### 包括支援センターからのお知らせ

#### 『生活の中での困りごとは 西条市地域包括支援センター南部へ』

西条市地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です。高齢者の皆さまが、地域でいつまでも  
安心して住み続けられるよう介護・福祉・健康等、様々な面からサポートを行います。

「近所の〇〇さん、最近顔を見てないな…」「健康のために何か始めたい!!」「介護が必要にな  
ったらどうしよう」など、まずはお気軽にご相談ください。

#### 【お問い合わせ】

・西条市地域包括支援センター南部 電話番号 55-0630

・加茂公民館

公民館から支援センターにお繋ぎすることもできます。

◆公民館は西条市地域包括支援センターと連携しています◆



# 11月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 休館日 文化の日 荒川秋季大祭	4 手芸サークル 13:00
5	6 休館日	7	8 高齢者学級 「手芸教室」 10:00	9	10	11
12	13 休館日	14 スマート フォン教室 10:00 (第2回目)	15	16 藤咲会 10:00	17	18 手芸サークル 13:00
19	20 休館日	21	22 だんだん会 10:00	23 休館日 勤労感謝の日	24 わいわい会 10:00	25
26	27 休館日	28 スマート フォン教室 10:00 (第3回目)	29	30		

\*臨時休館は変更になる場合があります。  
\*天候によって臨時休館となる場合があります。

### 西条市役所からのお知らせ



#### 高齢者交通安全教室を開催します！

自動車を運転される高齢者の方を対象に、体験型の交通安全教室を開催します。ドライブレコーダ  
ーによる運転のチェックを行うことで、ご自身の運転技能を再確認することができます。ぜひ、ご参  
加ください。

○日 程：令和5年11月24日(金) ※1日あたり午前・午後の2回開催

○時 間：午前の部 9時～12時、午後の部 13時30分～16時30分

○場 所：西条ドライビングスクール(西条市石田284番地)

○対 象：市内在住のおおむね65歳以上の方で、自動車運転免許をお持ちの方

○定 員：1回20人(先着順)

○応募締切：11月17日(金)

○その他：当日は運転免許証と、眼鏡等運転に必要なものをお持ちください

○申込先：西条市役所危機管理課くらし安全係 TEL0897-52-1284(直通)





## 9月のできごと

ふれあい花壇に彼岸花が咲き始めました。



9月20日(水)撮影

9月22日(金) タウンミーティング事前打ち合わせ会をしました。



ふれあい花壇の彼岸花の様子です。満開に近づいています。



9月26日(火)撮影

9月1日(金) 高齢者学級「防災教室 ～凝固剤を使ったアロマ作り～」

今日、9月1日は「防災の日」です。「防災の日」の由来は、1923年(大正12年)9月1日に発生した「関東大震災」です。大規模な被害をもたらした関東大震災は、その後も多くの人の記憶とわが国の災害史に象徴的な災害として残り続けています。「関東大震災」発生から今日で100年です。防災グッズや避難場所など家族で再確認をしましょう！！



9月27日(水) だんだん会

最近、朝晩が過ごしやすくなりましたが、日中はまだまだ暑いです。包括支援センターが講座を行いました。生活に重要な食後の口腔内のケア、自分の歯を20本維持することを目標に歯ブラシの種類と月一回の交換、定期的な歯科検診を学びました。認知症予防体操後はカレーをいただきました。じっくり煮込んだカレーはすごくおいしかったです。らっきょうもおいしくて止まりませんでした。ごちそうさまです！！来月も元気でお会いしましょう！！



9月21日(木) 藤咲会

今日はとても蒸し暑く少し動くと汗が流れそうです。包括支援センターの講座の日です。テーマは「お口のケアでいきいき生活」です。お口の健康「かむ・飲み込む・話す」といった口腔機能が低下すると、食事や会話を楽しめなくなります。食後の歯磨きと定期的な歯科検診をしましょう！その後、ボールを使って座っていてもできる簡単な運動をしました。体を動かすととてもスッキリした気持ちになります。少しずつ毎日続けましょう。来月も元気でお会いしましょう！！



9月29日(金) わいわい会

今日は天気も良く暑い日です。加茂出身の方も加わりミニデイ始まりです。本日も包括支援センターから2名が来てくれました。快適な生活を送るため生活の中での困りごと、歯周病予防の話の後、認知症予防の運動を行いました。体全体を使うので少し汗をかきました。体を動かすとスッキリしますね。昼食のお味噌汁に里芋が入っていました。とろっとして甘みがありおいしかったです。来月も元気でお会いしましょう！！

