

東城自治振興区 庄原市東城町川東1188-2 TEL/FAX 08477-2-0487
ホームページ <http://tojyo-apd.main.jp/> メール tojyo@aoros.ocn.ne.jp

令和2年度東城自治振興区総代会書面議決

東城自治振興区では、4月24日（金）に定期総代会を開催する予定にしておりましたが、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、書面議決とさせていただきます。総代定数（45名）の過半数を超える38名の回答がありました。

総代会への提案議案は、令和2年度の事業計画や収支予算など5議案でしたが、いずれも賛成多数で提案どおり承認されました。

今年度は任期満了に伴う役員の変更があり、別掲のように各役員が選任されました。

令和2年度役員一覧

会 長	金丸 和夫	副会長	小田 恵子
		〃	赤木 初男
		〃	松木 茂穂
幹 事	政野 和子	原田 敬史	（川西上）
	小谷 雅之	松崎美知恵	（川西下）
	後藤 雅之	長田 滝子	（宮平団地）
	寺西 義雄	山本美智子	（上町）
	木村 豊彦	山田 孝子	（東城中町）
	中島 千明	神田 薩子	（下町）
	米村 政三	森下 優子	（東町）
	井上 勇	地子給通子	（川東）
	名越 千幸	西口 詩恵	（戸宇）
	水田 圭一	倉橋 垂乎	（福代）

生涯学習委員長 佐古 辰巳

監 事	藤原 和馬	（川東）
〃	朽木 孝一	（戸宇）
〃	宮田 宗明	（福代）



感染症対策

へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に 爪は短く切っておきましょう 時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



正しいマスクの着用



首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

■ 詳しい情報はこちら

厚労省 検索



座って出来る運動をご紹介します

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため外出自粛のお願いが出ています。家にいると運動不足になりがちです。そこで、イスに座っても出来る簡単な運動をご紹介します。

座って出来る簡単エクササイズ！腕の体操

① グーパー運動

両手を前に伸ばした状態でグーパーグーパーを繰り返します。指の関節可動域（関節が曲がる範囲）と握力の維持が期待できます。

また、腕を前に伸ばしたままで行うことで、腕をあげるための筋肉も鍛えることができます。

② 肩回し運動

指先を肩にのせたまま、肩を回していきます。

前まわしをした後は後ろ回しをしましょう。

ゆっくりと大きく回すことによって、肩の関節可動域の維持につながります。

③ 座ってボクシング

拳を握って、両手で交互にパンチをだします。

腕全体の筋力トレーニングになりますし、何度も繰り返し取り組むと有酸素運動としても効果的です。音楽などを流して行うとリズムがあって楽しくできるかもしれません。

④ 背筋伸ばし

体の前で手を組みます。

手を組んだまま、上に手を挙げていきます。

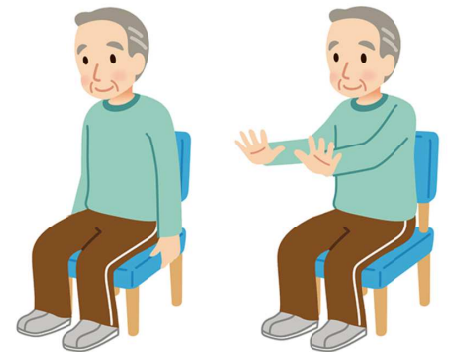
肩の関節可動域の維持と背筋を伸ばす練習になります。

肩に関節可動域の制限がある方はできる範囲で行い、無理に高く挙げないようにしましょう。

⑤ 胸を張って深呼吸

両手を広げて大きく息を吸い、手を閉じながら息を吐きます。吸うときは鼻から吸い、口から長く時間をかけて吐いていきます。ゆっくりと深く呼吸をするようにしましょう。

普段姿勢が丸まってしまいがちな方には、特におすすめです。



座って出来る簡単エクササイズ！足の体操

① ひざ伸ばし運動

座ったまま両ひざをピンと伸ばした位置で10秒程度静止します。

大腿四頭筋（だいたいしとうきん）とよばれる太もも前面の筋力強化ができます。

余力がある方は足に重りをつけて負荷を大きくすることで、より効果的に筋力強化ができます。

② ももあげ運動

片脚ずつ、交互にもも挙げを行います。もも挙げをすることで腸腰筋（ちょうようきん）と呼ばれる背骨と股関節をつなげる筋肉を強化することができます。

両足を一緒に持ち上げると腹筋の強化にもなりますので、余力がある方は行ってみましょう。

③ つま先立ち運動

かかとを持ち上げ、つま先立ちになることでふくらはぎの筋力強化が行えます。

座った状態でこの運動を行う際は、つま先に少し体重をかけて、ふくらはぎの筋肉が働いていることを意識してみてください。

逆につま先を持ち上げることで前脛骨筋（ぜんけいこつきん）と呼ばれる脛（すね）の前面部分の筋力強化をすることができます。

④ 太もも後ろのストレッチ

片脚のひざを伸ばして、体を前に倒していきます。

ハムストリングスという太もも後面の筋肉のストレッチができます。

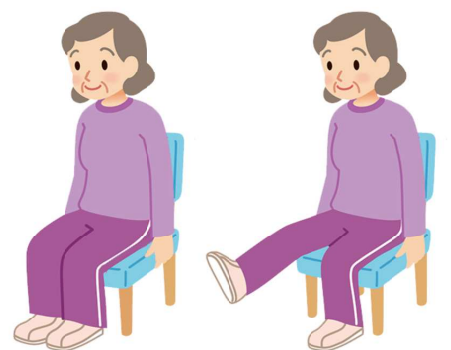
「気持ち良い」と感じる程度に、筋肉を伸ばしていきましょう。

⑤ 内もも運動

内ももをくっつけるように両足を閉じていきます。

内転筋（ないてんきん）という内ももにある筋力強化ができます。

枕やバスタオルを挟んで行ったほうが、運動していることを実感できるのでおすすめです。



座って出来る簡単エクササイズ！有酸素運動

どちらの運動も「ややきつい」と感じる程度の強度で行いましょう。

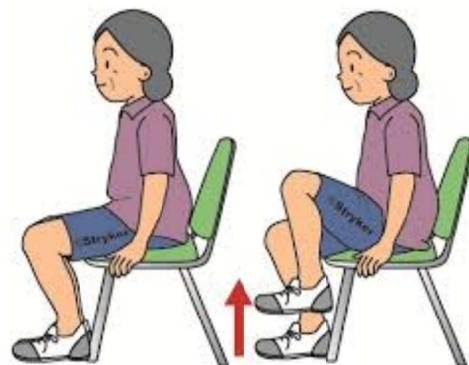
体調にあわせて行ってもらうのが一番良いですが、あまりにも短すぎると有酸素運動にはならないので注意しましょう。

① 両手でペダルこぎ運動

顔の前でタオルを両手で持ち、ピンっと張った状態にします。その状態を保ちながら腕を前後に回していきます。あまりに早く回しすぎるとすぐに疲れてしまいますので、長い時間続けられるように自分のペースで回しましょう。

② 座ってウォーキング

座ったまま足踏みをしましょう。足踏みに合わせて腕も一緒に振りましょう。「1、2、1、2」と声掛けしながら行うとリズムもつかみやすくなります。



座って出来る簡単エクササイズ！顔の運動

これらの運動を食事前に行うことで誤えんを予防することが期待されています。

食事前の習慣として顔の体操を行ってみてはどうでしょうか？

① 大きな声であいうえお

口やあご、舌を動かすトレーニングになります。口を大きく開き、「あ」「い」「う」「え」「お」とゆっくり、大きな声をだしてみましよう。ほかにも「パ」「ピ」「プ」「ペ」「ポ」と言うのも効果的です。

② 早口言葉

早口言葉もえん下機能を維持するために有効です。「生麦生米生卵」「赤パジャマ黄パジャマ茶パジャマ」など、一般的に知られている早口言葉をゆっくりでいいので発声していきましょう。



座って出来る簡単エクササイズ！体幹の運動

① 腰ひねり体操

座った状態で腰を左右に捻ります。高齢になってくると体を捻る動作が難しくなるので、痛みがでない範囲で行いましょう。骨粗しょう症や脊柱管狭さく症などの疾患を患っている方が無理に捻ると、症状が悪化することがあるので注意しましょう。

② おじぎ体操

ひざに手を置き、体を前に倒していきます。余裕があれば手を下に伸ばして、地面に着くまで前に倒してみましよう。体を前に傾けることができるようになると、立ち上がり動作もスムーズに行いやすくなります。



定期的な運動は筋力やADL（日常生活動作）の維持、さらには認知症の予防にも効果があるという報告が多くあるそうです。ぜひお試しください。

令和2年度の予算内訳と主な事業計画

【自治振興事業】

予算総額 22,608千円

財源内訳 (市交付金) 18,817千円、(社保負担金等) 2,548千円、(繰越金) 1,243千円

主な事業 ①自治振興区の管理、運営事業

②自治会との連携・協働、支援事業

③「お隣さん運動」推進事業

④木の駅プロジェクト推進事業

⑤地域振興及び親睦事業

(クリーン作戦、健康ハイキング、グラウンドゴルフ大会、自治振興区まつり他)

【東城自治振興センター管理事業】

予算総額 6,695千円

財源内訳 (庄原市指定管理料) 4,734千円、(利用料収入等) 661千円、(繰越金) 1,300千円

主な事業 ①東城自治振興センターの適正な管理・運営

(東城自治振興センターの年間利用見込数 18,850人)

【東城文化ホール運営事業】

予算総額 14,987千円

財源内訳 (委託料) 10,434千円、

(利用料収入) 158千円、(チケット収入等) 1,700千円、(繰越金) 2,695千円

主な事業 ①東城文化ホールの管理・運営事業

②地域の文化・芸術の振興に貢献する事業の実施

- ・未定 泥落とし映画会
- ・8月中旬 夏休み子ども映画劇場
- ・8月29日 林家ひろ木ふるさと落語会
- ・10月17日 ふれあいステージ
- ・11月21日 広島ジュニアマリンバアンサンブルコンサート
- ・1月中旬 東城ミュージックコンサート
- ・3月 6日 東城自治振興区まつり発表会



昨年の様子

... その他

【生涯学習活動委託事業】

予算総額 2,089千円

財源内訳 (委託料) 1,555千円、(負担金等) 11千円、(繰越金) 523千円

主な事業 ①住民の自主的かつ自発的に行う学習支援と活動機会の提供事業

②東城自治振興区登録の生涯学習教室・団体との連携、協働による

豊かで住みよい地域づくり推進事業

(ふるさと今昔講座・しごんぼ隊・ウーマンカレッジ・東城老人大学等の活動支援、

東城元気塾、みのりの体験プロジェクト事業他)

東城自治振興区行事中止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため下記の行事を中止とさせていただきます。
楽しみにされていた皆さんには申し訳ありませんが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

とき	行事内容
5月予定	・みのりの体験プロジェクト「田植えと田植えごちそう」
6月予定	・東城自治振興区 自治会親睦グラウンドゴルフ大会