

みなみのひろば

MINAMI no HIROBA

<発行>

南地区コミュニティ・南公民館

連絡先 36-7341

R1. 10. 5 第422号

今年も実りの秋本番を迎えます…



日中の暑さも随分とやわらぎ、朝晩の涼風に秋の到来を感じる頃となりました。地域内のたんぼでも、黄金色に実った稲が刈り取られ、新米が出回り始めています。

早いもので、今年度も半分が経過し、下半期の本格的な講座や教室のシーズンを迎えます。

南地区コミュニティ及び南公民館では、地域の多くの皆さんが興味を持ち、楽しんで参加できる講座や教室を開催してまいりますので、是非積極的に御参加いただき「学びの秋」を心から満喫してください。

芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋…、目で、心で、身体で、

そして舌で楽しむ各種の催しを是非お楽しみください。

皆さんが、心も身体も豊かに、充実した毎日をお過ごしいただくためには、いわゆる「健康寿命」を延ばすことが重要です。その取り組みは人それぞれ。体調や生活スタイルなどに合わせて、できることから始めていきましょう。子どもから高齢者まで、みんなが生き生きと暮らす南地区を目指し、「健康」を考えるきっかけづくりができるような事業を実施してまいります。



参加者募集

南地区コミュニティ女性部 小さな旅 (女性部バス研修)

南コミ女性部恒例のバス研修、「小さな旅」を今年も実施します。今回も、県内の魅力を再発見し、みかん狩りやどうくつ酒蔵を堪能する楽しい一日にしたいと思いますので、奮って御参加ください!

1 日時 令和元年11月6日(水) 南公民館出発 8:10 → 帰着予定16:00

2 行先 那須烏山方面 及び 那須塩原市カゴメ工場

3 行程 那須烏山地内みかん園(みかん狩り) ~ 龍門の滝 ~ 島崎酒造(どうくつ酒蔵) ~ やまあげ会館 ~ 松月庵八溝そば(昼食) ~ カゴメ工場見学

4 定員 20人程度(先着順)

※ただし、南地区コミュニティ会員(自治会加入)の方に限らせていただきます。

5 参加費 2,500円(昼食代、みかん狩り料金、入館料等)

6 申込み 10月16日(水) 午前9時受付開始

※南公民館に参加費を添えてお申し込みください。

・受付時間: 午前9時~午後5時(月曜日を除く)

・電話で申込みをした方は、後日参加費を南公民館に御持参ください。【南公民館 ☎ 36-7341】

なお、今回は女性部研修のため、対象は女性に限らせていただきます。

また、詳しい日程等は、追って参加申込み者に通知いたします。

申込みは
お早めに!





去る9月13日(金)、すずらん学級の移動教室が開催され、学級生39人が福島方面へ出かけました。

今年の学習場所は、多くの学級生の念願が叶い、会津ころり三観音を訪ねることができ、各寺院では御住職より人生の道標となる貴重なお話をいただきました。

特に印象に残っているのは、「ころり」と逝くというのは、何も急病で「ぼっくり」逝くことではない。健康で天寿を全うして、安らかにあの世へ旅立つことだ”というお話。まさしく、健康寿命を延ばし、生き生きと毎日を過ごすことが大切なんだと、参加者一同改めて考えることができたのではないのでしょうか。

毎日を生き生きと過ごす指針として「食りすぎない」「怒らない」「愚かなことをしない」の三つの教えをいただき、健康で元気に老後を楽しむ意識を新たにしました。

また、お楽しみのお昼は、鳥追観音隣の「観音茶屋」で地場産の十割そば定食に舌鼓。学級生同士の会話も弾み、とても楽しい昼食タイムとなりました。

会津の歴史や文化にも触れることができ、とても充実した移動教室が開催できましたこと、石沢学級長さんをはじめ、参加された受講生の皆さんに改めて感謝申し上げます。



参加者を募集しています！ 南公民館 いきいき百歳体操



～いつまでも活動的で元気な75歳・85歳・95歳・100歳！！を目指して～
南公民館では、誰でもできる運動として知られる「いきいき百歳体操」を実施しており、毎週1回、地域の皆さんが体を動かし、汗を流しながら健康づくりに取り組んでいます。介護予防や健康寿命を延ばすことに大きな効果が期待できますので、是非あなたもこの機会に週に1回の体操に参加してみませんか。

※リハビリ専門職による体力測定もあります。また、市及び地域包括支援センター職員・リハビリ専門職や南地区民生委員児童委員の皆さん、南地区の高齢者を元気にしたい有志がサポートしてくれますので、お気軽に御参加ください。

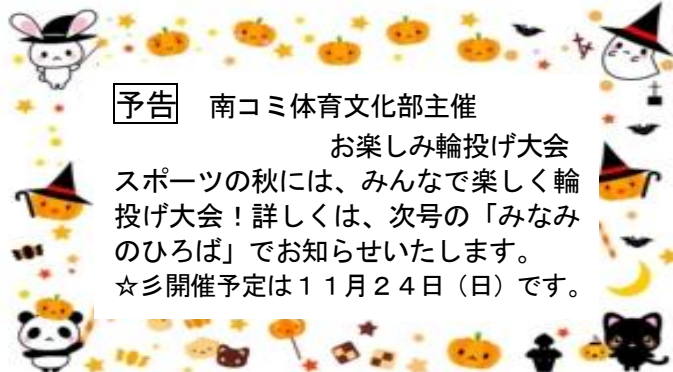
- ◆実施日時 **毎週金曜日** 午後1時30分～(1時間程度) ※休みの週もあります
 - ◆実施場所 南公民館 ◆参加費 無料 ◆持ち物 タオル・飲み物
- 詳しくは、南公民館 (TEL 36-7341) までお問い合わせください。

事情により自治会に加入しない方も参加できますので、お気軽にお問い合わせください。

第37回南地区コミュニティ・南公民館まつり 一品寄付の御協力、ありがとうございました！

今年も、恒例の一品寄付に、地域内よりたくさんの御協力をいただきました。おかげ様で、掘り出し物も盛りだくさんの、楽しい即売会が開催できそうです。

「南地区コミュニティ・南公民館まつり」の様子や、一品寄付の売上実績などは、後日、「みなみのひろば」で皆さんに御報告いたします。



予告 南コミ体育文化部主催

お楽しみ輪投げ大会
スポーツの秋には、みんなで楽しく輪投げ大会！詳しくは、次号の「みなみのひろば」でお知らせいたします。
☆開催予定は11月24日(日)です。