



南方コミセンだより

第 254 号
令和 2年 8月 1日
南方コミュニティセンター
TEL 86-4858

南方地区(町内会長)連絡協議会開催

6月27日(土曜日)南方地域町内会長連合会総会が開催されました。自己紹介の後、会長より会長任期及び令和元年度活動報告がありました。令和2年度事業計画・事業予算がコロナウイルス感染拡大で、一部日程未定のものもありますが承認されました。三原市住民組織活動補助事業
① 南方ふるさとふれあい祭 ② 健康講座 ③ 環境クリーンキャンペーン ④ 水と緑、希少国蝶保護活動の支援 ⑤ 安全パトロール ⑥ 自主防災訓練研究会等、住民参加型の活動がおこなわれます。

今年度も頑張りましょう



みとしろサロン願いを込めて七夕飾り!

7月の風物詩七夕飾りをみとしろサロンの皆さんが作りコミセンに展示して、利用者の目を楽しませてくれました。みとしろサロンの開催日に2日間かけて色鮮やかな色紙に、細やかな切り込みを入れ様々な形の飾りをつくりました。夏の星空にとっておきの願いを・・・とそれぞれが、短冊に七夕の願いごとを書き飾りと一緒に笹の葉に結びました。今年は天候が悪く美しい天の川が夜空に姿を見せる七夕、おりひめとひこぼしが、再開する場面に立ち会うことができずでした。来年こそは、二人の幸せが降りそそぐ夜、私たちの七夕の願いをかなえてもらいたいものです。

願いをこめて!



コミセン周辺草刈りできれいに!

7月17日(金)コミセン周辺の環境整備草刈り作業がありました。今回の作業は、15日に実施する予定でしたが大雨の為、延期になりました。地域の方、コミセン管理指導員、相談員14名が、朝6時から2時間日常手の届かない所まできれいに草刈りをしました。特に山側の足場の無い所の草刈りは難しく、危険を伴いますが、皆さん慣れた手つきで無事おわりました。今年は、雨も多く草の成長も早いようです。次回は、9月上旬に予定しています。今回草刈り作業に参加いただきました皆さま、朝早くからご苦労様でした。

早朝より草刈り作業!



南方地区社協主催講座 「ロコモ・フレイル」

7月2日(木)社協主催「ロコモ」フレイル講座が開催されました。「ロコモ」とはロコモティブシンドロームの略で骨・関節・筋肉など運動器の障害が起こり機能が低下している状態です。「フレイル」とは、健常と要介護の中間で、要介護に移行するリスクが高い一方、適切なケアによって、健常レベルの回復が可能となる状態です。加齢に伴う生理的機能低下予防に、適度な運動(身体活動)を継続して、身体機能を維持していくことが大切です。無理をせず、できることから初めて見ましようという講師のお話がありました。

フレイルってなあ〜に!



8月度の利用予定(7月20日分まで)

日	曜	利用団体名又は行事名	日	曜	利用団体名又は行事名
1	土	みーとぼーる	17	月	サロンみとしろ・気功の会 アミューズ・カラオケ同好会
2	日	南風エイサー隊・にまーず	18	火	愛暮会・空手・リフレッシュ3B
3	月	サロンみとしろ・気功の会 アミューズ・カラオケ同好会	19	水	クイーンクッキング・心
4	火	愛暮会・空手・リフレッシュ3B	20	木	麺打ちクラブ・太極拳・百歳体操
5	水	心	21	金	アップルB・クイーンクッキング ワイヤークラフト・若返り体操
6	木	地区社協・フラワーズクラブ 百歳体操・太極拳	22	土	サロン「かがやき」・アットホーム
7	金	アップルB・若返り体操	23	日	南風エイサー隊
8	土	アットホーム	24	月	サロンみとしろ
9	日		25	火	愛暮会・やよい会・空手同好会
10	月	サロンみとしろ	26	水	ひだまりサロン広井・民謡秀涼会 古布のリメイク
11	火	愛暮会・空手同好会	27	木	カンフークラブ・百歳体操
12	水	歌声キャンディー 自分でできる足つぼ講座	28	金	地区社協(さくらんぼの会) 健康体操
13	木	カンフークラブ・百歳体操	29	土	
14	金	地区社協	30	日	
15	土		31	月	気功の会
16	日	にまーず			



コミセンの利用について、ご意見・ご要望等なんでもお気軽にお寄せください。
TEL 86-4858 南方コミュニティセンター生涯学習相談員 名越・竹之内

