



南方コミセンだより

第 255号
令和2年 9月 1日
南方コミュニティセンター
TEL 86-4858

世界で私だけの花刺繍しました！

“ フランス刺繍で小物に挑戦 ”

7月28日(火)南方コミセンで、フランス刺繍の体験講座を行いました。図案はラベンダーの花です。使用する針・糸・布は講師に準備してもらいました。手順は茎から花へと刺していきました。一針一針刺していく地道な作業ですが、出来上がっていく過程と、手作りのぬくもりを感じる楽しい時間でした。皆さんいつかは大作に挑戦したいと夢も広がっていたようです。



笑いがもたらす健康効果



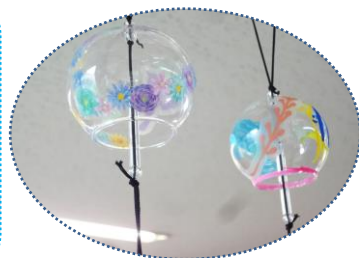
8月6日(木)10:00から、南方コミセンに於いて、高齢者相談センター大空の介護福祉士による講演が行われました。演題は「笑いがもたらす健康効果」です。【えがお】は長寿・幸せな人生を引き寄せる・今からの人生を明るく生きていきたいと思います、経験や実践を交えながらお話をされました。笑うことで脳の働きを活性化し、免疫力を高めます。笑顔にはたくさんのプラス効果があるようです。

風鈴の音色に願いをこめて

本郷地域支援員さんに頂いた風鈴に、サロンみとしろの皆さんが絵を描き、短冊に願いをこめました。南方コミセンのロビーで風が吹くたびに、優しく涼やかな音色を奏でています。見た目のかわいさも暑い夏を涼しく感じさせてくれますね。



涼しさや
あぁ涼しさや
涼しさや



暑中お見舞い
申し上げます。



体験講座のご案内



フレイル予防【健康寿命を延ばす体づくり】

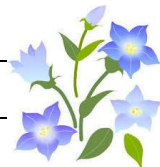
- ★ 日時 9月26日(土)
10:00~11:30
- ★ 場所 南方コミセン 大ホール
- ★ 持参品 室内シューズ・水分・タオル
- ★ 受講料 200円
- ★ 申し込み先 南方コミセン ☎86-4858

- ◎ 食生活を考えて、生活習慣病の予防につなげる
- ◎ 口腔ケアで滑舌をよくする、口の運動
- ◎ 筋肉体操などで、楽しく体を動かす



令和2年9月の利用予定（8月20日 受付分まで）

日	曜	利用団体又は行事名	日	曜	利用団体又は行事名
1	火	愛碁会・リフレッシュ3B・空手・地区社協	16	水	クイーンクッキング・心
2	水	心(しん)	17	木	麺打ちクラブ・百歳体操・太極拳
3	木	フラワーズクラブ・百歳体操・太極拳	18	金	クイーンクッキング・アップルB
4	金	アップルB・楽しく若返り体操			楽しく若返り体操・ワイヤークラフト
5	土		19	土	
6	日	南風エイサー隊・にまーず	20	日	見川町内会・敬老会実行委員会(記念品準備)・南風エイサー隊
7	月	サロンみとしろ・絵手紙らんど・気功の会 カラオケ・アミューズ			21
8	火	愛碁会・やよい会・空手同好会	22	火	愛碁会・やよい会
9	水	自分でできる足ツボ・歌声キャンディー 民謡秀諒会・古布のリメイク・SIGMA	23	水	ひだまりサロン・秀諒会・古布・SIGMA
			24	木	百歳体操・カンフークラブ
10	木	百歳体操・カンフークラブ	25	金	絵手紙すみれ会・健康体操
11	金	絵手紙すみれ会・健康体操	26	土	フレイル予防講座
12	土		27	日	
13	日		28	月	サロンみとしろ・マーガレット
14	月	サロンみとしろ・絵手紙・マーガレット	29	火	愛碁会・そばの花・空手同好会
15	火	愛碁会・リフレッシュ3B・空手	30	水	



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ご相談ください。

南方コミュニティセンター

☎ 86-4858

生涯学習相談員 名越 竹之内