



# 南方コミセンだより

第 257号  
令和2年11月1日  
南方コミュニティセンター  
TEL 86-4858

## みんなで楽しく“フレイル予防”

9月26日(土)南方コミセン大ホールで、フレイル予防【健康寿命を延ばす体力づくり】の体験講座を行いました。34名の受講者は、間隔を開けながらホールいっぱいに広がりました。「☆食生活を考える献立☆大きく口を開けて声をだす口腔ケア☆体を動かしての筋力アップ体操☆脳を活性化させるコグニサイズ」等で、受講者の皆さんは気持ちのよい汗を流しました。年齢と共に筋力も低下していきます。みんなで無理をせずできることから一緒に始めてみましょう。



## 講座紹介 折り紙教室

四季折々の作品で季節感を味わうことができる折り紙教室です。指先を使うことで頭や気持ちもイキイキ。脳の活性化にもなると好評の講座です。「一枚の折り紙を山・谷折り、かぶせ、中割り折り等々、いろいろの折り方に四苦八苦しながらも二人の講師が丁寧に指導してくださるので、まるで手品のように仕上がりとても感動します。70歳から90歳代16名が相集い和やかにおしゃべりしたりして、楽しい時間を過ごしています」コミセン祭りの展示では、すばらしい作品に来館者の皆さんから感嘆の声があがります。和と洋を組み合わせて暮らしを彩る折り紙で、楽しみながら見る人の心も癒されているようです。



くまと小鳥のフラワーリース



## 中秋の名月(お月見)

9月28日(月)サロンみとしろの皆さんが、南方コミセンのロビーで手作りのお団子とお抹茶で、お月見を楽しみました。各自の家庭でも、夜空に輝く中秋の名月を眺められましたでしょうか。



## 秋の三二運動会 !!

3密を回避しながら、玉入れや、パン食い競争などで皆、童心に返って秋を楽しみました。(サロンみとしろ)



## 夏の名残り



暑い夏の間、玄関で来館者を迎えてくれた「サンパチェンス」の花です。名残り惜しいですが、そろそろ冬ごもりです。きれいに咲いてくれてありがとう。

## 利用者さんから秋のたより

✿ コルチカム ✿  
( 幸せの花 )  
ピンク(紫)の花が咲き終えて、11月頃、土に植える。来年6月前後に掘り、乾燥させるとまた花が咲くそうです。  
(コミセンのロビー)



令和2年11月の利用予定(10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	日	南風エイサー隊	16	月	サロンみとしろ・気功の会
2	月	サロンみとしろ・絵手紙らんど・気功 マーガレット・カラオケ・アミューズ			17
3	火	愛碁会	18	水	クイーンクッキング・心(しん)
4	水	心(しん)	19	木	麵打ちクラブ・百歳体操・太極拳
5	木	フラワーズクラブ・百歳体操・太極拳	20	金	クイーンクッキング・アップルB
6	金	アップルB・折り紙教室・若返り体操			若返り体操・ワイヤークラフト
7	土	みーとぼーる	21	土	地区社協・みーとぼーる
8	日		22	日	にまーず
9	月	サロンみとしろ・マーガレット・絵手紙	23	月	サロンみとしろ
10	火	愛碁会・やよい会・空手同好会	24	火	愛碁会・そばの花・やよい会・空手
11	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	25	水	ひだまりサロン・秀諒会・古布・SIGMA
			26	木	百歳体操・カンフークラブ
12	木	百歳体操・カンフークラブ	27	金	食推・絵手紙すみれ会・健康体操
13	金	絵手紙すみれ会・健康体操	28	土	
14	土	キララ	29	日	
15	日	南風エイサー隊	30	月	サロンみとしろ・マーガレット



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