



# 南方コミセンだより

第 266 号  
令和 3年 8月 1日  
南方コミュニティセンター  
TEL 0848-86-4858

## 南方連合町内会クリーンキャンペーン

7月4日(日曜日)朝8時から2時間本郷西小学校児童の通学路を中心に草刈り,空き缶拾い作業を行いました。今回の行事は,南方連合町内会の皆さんと,本郷西小学校PTA,そして地域住民の方々にもご参加いただき梅雨空の合間をぬって行われました。作業は,姿沖橋~西小学校~尾原2号線までの通学路周辺の環境美化(草刈り)を予定していましたが,一般参加者の空き缶拾いなどもあり思いがけなく南方地域がきれいになりました。南方連合町内会の皆さま,PTA,地域住民の方々本当にお疲れさまでした。このクリーンキャンペーンは,次回9月5(日曜日)と11月7日(日曜日)にも予定されております。よろしくお祈りします。

通学路が安全になりました。



## 「サロンみとしろ」願いを込めて七夕飾り!

7月の風物詩七夕飾りをサロンの皆さんが作って,コミセンに展示され利用者の目を楽しませてくれています。利用自粛明けのサロンみとしろの開催日5日と12日に色鮮やかな色紙に,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。そして「健康」・「コロナ収束」・「災害0」など,それぞれの願いごとを短冊に書き,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を見ることができませんでしたが,来年こそは,夜空に輝くおりひめとひこぼしの姿を見たいものです。

コロナ収束を願って!



## 主催講座「自分でできる足ツボ講座」開講式

7月14日(水)10時~12時の2時間,南方コミセン主催講座「自分で出来る足ツボ講座」本年度第1回目の講座を行いました。2年目の今年は,新型コロナウイルス感染防止処置で2ヶ月遅れの開講となりました。参加者12名は,やっと講座開講ですね!とホッとされた様子でした。この講座は,内方愛美講師の指導で来年3月まで月1回の予定で開催されます。内容は,西洋医学と東洋医学が融合した「若石健康法」に沿った足裏マッサージ健康を実践されます。足もみで1年間健康に過ごしていただきたいと思います。

各自足裏マッサージ



## 主催講座「元気はつらつフレイル予防」開講式

人生100歳を目指して！

7月15日（木）13時30分～15時までの90分間南方コミセン主催講座「元気はつらつフレイル予防」第1回目講座がありました。今年度から新しく始まる講座は、垣井豊子講師の指導で21名が参加し来年3月までに10回開催される予定です。要介護にならないためには、栄養・運動・社会参加が大事だそうです。上半身、下半身のそれぞれ体操とリズム体操、脳トレーニングを組み合わせた笑いあり学びありの楽しい講座が始まりました。皆さん、1年間元気で楽しく受講してください。



令和3年8月の利用予定（7月20日受付分まで）

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	日	南方地区社協・南風エイサ隊	17	火	愛暮会・筋トレ・リフレッシュ3B・空手
2	月	サロンみとしろ・気功の会・マーガレット・アミューズ・カラオケ同好会	18	水	クイーンクッキング・心
3	火	愛暮会・ニコニコ筋トレ リフレッシュ3B・空手同好会	19	木	フレイル予防・太極拳 百歳体操・麺打ちクラブ
4	水	心	20	金	アップルB・クイーンクッキング ワイヤークラフト・食推・健康体操
5	木	フラワーズ・大極拳・百歳体操	21	土	地区社協・みーとぼーる
6	金	アップルB・健康体操	22	日	太極拳・第2ブロック自主防災
7	土	みーとぼーる	23	月	サロンみとしろ・マーガレット
8	日		24	火	愛暮会・ニコニコ筋トレ・刺繍で楽しむハンドメイド・やよい会・空手
9	月	サロンみとしろ・マーガレット	25	水	民謡秀涼会
10	火	愛暮会・ニコニコ筋トレ・刺繍で楽しむハンドメイド・やよい会・空手	26	木	カンフー・百歳体操
11	水	足ツボ講座・歌声キャンディー 古布のリメイク	27	金	絵手紙すみれ会・健康体操 地区社協（さくらんぼの会）
12	木	百歳体操・カンフー	28	土	
13	金		29	日	
14	土		30	月	みとしろサロンマーガレット・気功
15	日	南風エイサ隊	31	火	愛暮会・ニコニコ筋トレ・空手
16	月	サロンみとしろ・気功の会 アミューズ・カラオケ同好会			

南方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 0848-86-4858 南方コミュニティセンター生涯学習相談員 名越・竹之内