



本郷生涯学習センターだより

NO.252 (令和8年10月1日発行)



生涯学習だより
バックナンバー
二次元コード

単発講座(切り絵アートの世界)

8月25日(火)、単発講座「切り絵アートの世界」を開催しました。

12名の方が参加され、講師の指導のもと、皆さん熱心に切り絵に取り組み、それぞれ素敵な作品を仕上げました。講座当日に完成しなかった方も、後日作品を仕上げて見せにられました。参加された皆さんは、楽しみながら切り絵の基本を学び、満足した様子で講座を終えられました。



「単発講座」の予定

ストレッチでやわらか身体作り

日 時:10月27日(火) 13:30~14:30

場 所:2階(研修室5・6・7)

対 象:大人 定 員:15 名(申込先着順)

受講料:200 円

持参品:運動のできる服装と靴・ヨガマット・

フェイスタオル・水分補給用飲み物

申込期間:10月5日(月) ~ 10月20日(火)

消防総合訓練

9月14日(月)、三原美装社の指導のもと、消防総合訓練を実施しました。

事務所給湯室からの出火を想定し、火災発生時の手順確認や消防への通報訓練を行いました。今回の訓練を通して、実際の火災時には限られた人数で対応することも想定し、手順書に沿うだけでなく、その場の状況に応じて自ら判断し行動することの重要性を改めて実感しました。

訓練の最後には、疑似消火器を使用して、消火器の操作方法も体験しました。

青少年育成三原市民会議本郷支部 (親子ふれあい教室(お菓子づくり教室))

8月20日(木)、青少年育成三原市民会議本郷支部による「親子ふれあいお菓子づくり教室」を開催しました。

小学生16名と保護者の皆さんが参加し、講師の指導のもと、親子で協力しながら2種類のお菓子と飲み物を作りました。完成したお菓子を美味しく試食し、笑顔あふれる楽しいひとときとなりました。



本郷図書館からのお知らせ

● イベント名「ミステリーバッグ」

とき 10月26日(月)~11月9日(月)

※無くなり次第終了

内容 子ども向けと大人向け、合わせて30袋限定。何の本が入っているかは開けてからのお楽しみ。一言コメントを参考に選んでみてください。

● 展示名「10月10日は銭湯の日」

とき 10月1日(木)~10月24日(土)

内容 語呂合わせで「1010=せんとう」と読めることから銭湯の日なんだとか。お風呂に関する本などを集めました。

● こんぺいとう 本郷図書館おはなし会

とき 10月22日(木) 10:30~

内容 毎月第4木曜日にこんぺいとうのおはなし会をします。子どもも大人も大歓迎！ぜひ来てください。

本郷図書館 Tel:85-0703



主催講座・自主講座のご案内

令和8年10月の主催講座・自主講座



日	曜	講 座	日	曜	講 座
1	木	心も体も元気いっぱい体操(主) 書道 囲碁同好会 パンベグル 和太鼓教室 沼田川焼物 エアロリズム体操	15	木	心も体も元気いっぱい体操(主) 書道 囲碁同好会 和太鼓教室 エアロリズム体操
2	金	スマホ基本講座(アンドロイド)(主) ボールペン文字講座 市民大学カラオケ ホームベーカリー 沼田川焼物	16	金	スマホ基本講座(アンドロイド)(主) ボールペン文字講座 市民大学カラオケ
3	土		17	土	なでしこクック 三原盆栽会
4	日	らくらくインターネット	18	日	らくらくインターネット 三原盆栽会
5	月	スマホ講座(아이폰)(主) ペン字教室 日常英会話(主) わくわくパソコン クラフト同好会 手話おおぞら	19	月	スマホ講座(아이폰)(主) 手話おおぞら 日常英会話(主) わくわくパソコン
6	火	大人がたのしむヒップホップダンス(主) 本郷太鼓 A カトレア教室 本郷絵画 VMC 市民大学パソコン	20	火	大人がたのしむヒップホップダンス(主) むくげの会 本郷太鼓 A カトレア教室 VMC 本郷絵画 市民大学パソコン
7	水	筆文字講座 IT実用 PC 茶道(裏) 市民大学料理	21	水	筆文字講座 IT実用 PC 茶道(裏) ロコモ体操 フォークダンス 市民大学料理
8	木	日常のパソコン応用講座(主) 基礎からの書道 ITさわやか	22	木	日常のパソコン応用講座(主) 今だから始めたいピラティス(主) 基礎からの書道 ITさわやか アガペーダンス カラオケMC
9	金	ITきらら コーラスほほえみ	23	金	コーラスほほえみ ほんごう文化協会 ITきらら ベーキングラブ
10	土	囲碁クラブ 花みずき PC シニア 大人と子どものアート教室	24	土	花みずき 本郷囲碁クラブ PCシニア
11	日	本郷日本語クラス	25	日	日本語クラス 人物を描こう会
12	月	ピース太極拳 IT あじさい アンパンマン ハワイアンキルト	26	月	ピース太極拳 IT あじさい 都絵手紙
13	火	ボジーガ新高 本郷太鼓 B たのしくソシアル PPバンドで実用小物を作ろう(主) フラワーアレンジメント オカリナフレンズ 本郷陶芸	27	火	ボジーガ新高 本郷太鼓 B たのしくソシアル フラワーアレンジメント オカリナフレンズ 旅さろん
14	水	あひるの会 PC-B Enjoy English 歌って健やか講座 本郷空手道 本郷陶芸	28	水	あひるの会 PC-B Enjoy English 歌って健やか講座 本郷空手道
			29	木	今だから始めたいピラティス(主)
			30	金	
			31	土	

(主)主催講座

令和8年10月の催し物



月 日	曜	開始時間	催し物	主催者	会場
10月 3日	土	13時	ピアノ発表会	山崎ピアノ教室	にいたかホール
10月 4日	日	12時20分	第25回ひろしまハーモニカ フェスティバル	広島県ハーモニカサークル 協議会	にいたかホール
10月25日	日	13時	ピアノ発表会	馬越・福岡・松島ピアノ教室	にいたかホール
10月29日～31日	木 金 土	当日 ご確認 下さい	如水館舞台芸術公演	如水館中学・高等学校	にいたかホール



問い合わせ先: 本郷生涯学習センター TEL0848-85-0701 生涯学習相談員 角島・福居





本郷コミセンだより

令和 8 年
10 月 1 日
発行 No.258

第49回 本郷コミセングラウンド・ゴルフ大会のご案内

当コミセンでは、生涯スポーツをとおしてみなさんの健康そして明るい地域づくりを目指しています。次のとおり当大会を予定しています。

みなさんのご参加をお待ちしています。

開催日時 令和 8 年 11 月 1 日 (日) 8:45～〈雨天中止〉

場 所 本郷総合公園 (多目的グラウンド)

日 程 受付 (8:30～)・開会式 (8:45～)・競技開始

参加費 無 料

競技方法 3 ラウンド 24 ホールの合計打数で競う。

表 彰 ①賞 品 優勝～10位まで

②参加賞 全員

③ホールインワン賞及びお楽しみ賞

そ の 他 体調がよくない場合は見合わせてください。



単発講座報告

《 心と身体をほぐして整えるヨガ 》

去る8月25日(火)の夕べのひと時、多目的ホールで「心と身体をほぐして整えるヨガ」を実施しました。

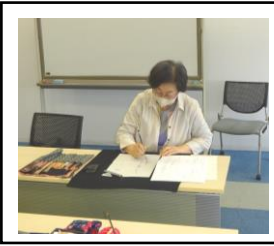
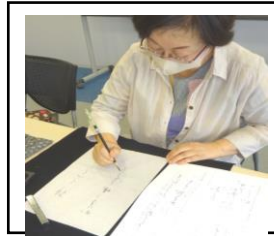
今回の講座では、ヨガをとおして、深い呼吸を意識し日頃の生活の中で緊張している心と身体をほぐし、ゆっくり自分と向き合う時間を過ごしました。

先生から「無理をせずゆっくりと行ってください」との掛け声に、最初はとまどっていましたが、次第にスムーズな動きに変わっていききました。最後は、瞑想を行ないすがすがしそうでした。参加者から、「スッキリした」「身体が楽になった」という声が聞けました。日々の生活に少しでも取り込めるといいですね。



同好会紹介

《 手書きで楽しむ書 》



大人の楽習を始めませんか。

当同好会は、暮らしの中に「書」を取り入れて、生活を心豊かにすることを求めて活動しています。みなさんのご参加をお待ちしています。

活動分野 芸術・文化活動

活動日時 第2・4 金曜日 13:00～17:00

活動場所 本郷生涯学習センター 研修室4（2階）

活動内容 生活の中にある小物を素材にした書の制作

広島県シルバー展への作品出展

近隣の高等学校文化祭、郵便局などへの作品展示



季節の歳時記



〔 秋の七草 〕

10月の季節をあらわす言葉に「二十四節気」のひとつ「寒露」があります。季節は晩秋をむかえます。夜が長くなり朝晩の冷え込みが厳しくなり、草花に降りた露がつめたく感じる時期です。この時期と言えば、「秋の七草」が目を楽しませてくれます。今年は、いくつの「秋の七草」に出会えるか楽しみです。

10月(神無月)予定

(事)コミセン事業 (主)主催講座 (単)単発講座

日	曜	利用団体又は行事名	日	曜	利用団体又は行事名
1	木	オカリナ	17	土	にこにこハーモニカ ラウレア本郷 ラブリー本郷 ドラム同好会
2	金	ラビアンローズ 和紙ちぎり絵 三矢だるま会	18	日	
3	土	にこにこハーモニカ ラウレア本郷 ラブリー本郷 ドラム同好会	19	月	名水踊ろう会 ミュージック・JAM
4	日		20	火	
5	月	名水踊ろう会	21	水	スポーツマーじゃん
6	火		22	木	
7	水		23	金	手書きで楽しむ書
8	木	邦楽さざなみ チョークアートを楽しもう(主)	24	土	
9	金	手書きで楽しむ書	25	日	
10	土		26	月	
11	日		27	火	ココトレ3B体操
12	月		28	水	スポーツ吹矢 フレッシュ3B いきいき会
13	火	腹話術にチャレンジ(主) ココトレ3B体操 カホンでリズムを楽しもう(主)	29	木	邦楽さざなみ
14	水	スポーツ吹矢 フレッシュ3B いきいき会 楽々貯筋くらぶ	30	金	
15	木	オカリナ	31	土	
16	金	ラビアンローズ 三矢だるま会 ウクレレ同好会			



編集後記 「たよりHP」から過去の生涯学習たよりがご覧いただけます。(たよりHP) →
今年は、インフルエンザが例年より早く発生しているようです。健康一番です。体調管理に注意し
て、「手洗い・うがい」で予防しましょう。「いわし雲 大いなる瀬を さかのぼる」(飯田 蛇笏)

問い合わせ・ご相談：本郷コミュニティセンター(専用電話 080-9130-7730) 生涯学習相談員 上神





10月 船木コミセンだより HALLOWEEN

令和8年10月1日
252号
船木コミュニティセンター



← たよりHP

「第10回 船木コミセンまつり」のご案内

学習グループなどによる文化活動の成果を発表・発信したり、地域の連帯感を醸成するとともに、住民による活力ある地域づくりを目指すために開催されているコミセンまつりも今年で10回目を迎えます。多くの団体・グループの方々が参加される「第10回 船木コミセンまつり」が楽しく賑やかな一日になりますよう、皆さんのお越しをお待ちしております。

開催日時 令和8年11月8日(日)9:00～13:00(予定)

開催場所 船木コミュニティセンター
(三原市本郷町船木1949番地 ☎ 0848-86-6731)

内 容 ◎舞台発表・展示発表 ◎大抽選会



参加予定団体

- ・主催講座「パン教室『時短deパン』」 ・主催講座「フラワーアレンジメント～四季折々～」
- ・こころ音の会 ・百花 ・沼田川グループ ・本郷ダンスクラブ ・船木コミセン茶道グループ
- ・笑ってココロすっきり体操 ・バドンスタジオ ・メケアロハハウオリ本郷 ・アドワिता船木
- ・船木の歴史ロマンを語る会 ・レイフラワーラブラー本郷 ・サンウィングマジッククラブクラブ
- ・エアリス ・パン教室 ・安芸本郷太鼓同好会 ・JAひろしま本郷女性部 ・ドリームせせらぎ
- ・MOA美術文化財団 ・広島国際空港株式会社 ・自衛隊広島地方協力本部尾道出張所
- ・本郷地域更生保護女性会 ・チューリップの会 ・わくわく工房 ・伊藤書道教室

主催講座 活動紹介

フラワーアレンジメント ～四季折々～

8月27日

今回は生花に代わってハーバリウム。ハーバリウムは乾燥させた花や植物を専用オイルと一緒に瓶に入れて楽しむインテリアで光が入ると中の植物が綺麗に見えるやすく、飾りやすいという特徴があります。皆さん、初めての体験です。何をどのように入れるのか作り方を習い、実際に花材を瓶の中に入れてみました。全体の配置が難しい～！瓶の口が狭い～！と四苦八苦されていましたが、出来上がった作品を見ると心が癒されますね。



生花とは違った楽しみ方が出来るハーバリウム、とても綺麗ですね。

ゴーヤのグリーンカーテン

今年はゴーヤのグリーンカーテン。暑さで生育が悪く、少し残念な結果に 😞 それでも実はしっかりついてくれました。しかし、「あれ！これまでのゴーヤと違う？色白、ゴツゴツしてない？なんか変？」。調べてみるとデリシャスゴーヤであることが分かりました。初めて聞く名前です。しかも、このゴーヤは苦みが少なく、生食でもOKとの事。興味津々、早速、サラダにして食べてみることにしました。

試した調理法は・・・？

まず、ゴーヤのタネと綿を取り、薄くスライスして塩でもみ、シーチキン・カニカマを加えてマヨネーズで和えてみました。苦みがほとんどなく、とても美味しかったことが出来ました。(シーチキンとマヨ最高！)



船木地域事業

バナナケーキと ひんやりスイーツづくり

体験教室報告



8月23日(日)、《バナナケーキとひんやりスイーツづくり》の体験教室を開催しました。

バナナをすりつぶして作る「バナナケーキ」は米粉を使うのでふりにかけることなく、簡単に作ることが出来、皆さんびっくり！ひんやりスイーツは「フルーツ杏仁豆腐」。鍋に水・砂糖・粉寒天を入れ混ぜながら沸騰するまで加熱。ここがポイント！との事。湧いたら牛乳を加え、容器に流し入れ冷やす。最後にフルーツを盛り、シロップをかけて完成。

大人と子ども一緒に作ることが出来た楽しい時間でした。試食したバナナケーキはフワフワ。フルーツ杏仁豆腐は滑らかな口触り、どちらもとても美味しかったですね。

勾玉(まがたま)づくり

8月25日(火)、「勾玉(まがたま)づくりの」体験教室を開催しました。

広島県立歴史民俗資料館の島田学芸員から勾玉づくりキットの説明を受け、作業開始。

まず、石材(滑石)に鉛筆で勾玉の絵を描き、目の粗い紙やすりで削って形を作っていました。その際、水につけながら削ると早く削れることを教わりました。また、色々な削り方も教えて頂きながら削っていき、最後は目の細かい紙やすりで削って完成です。

初めての勾玉づくりに奮闘しましたが、出来上がりに感激！参加者の皆さんは大変喜ばれていました。



10月利用(行事)予定



日	曜日	利用(行事)予定	日	曜日	利用(行事)予定
1	木	ひまわり、三原JBC、もみじ会、百花 沼田川FC(ハートミント・ニュースポーツ)	16	金	沼田川FC(卓球)、MINAMI紙バント
2	金	椅子に座って健康体操、沼田川FC(卓球) 船木の歴史roman	17	土	三原JBC、本郷クラブ、船木ハレー
3	土	本郷クラブ、船木ハレー 広島県南部地区中学校体育連盟	18	日	本郷ダンスクラブ
4	日	PHXジュニアハレー	19	月	ファンキーズ、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ こころ音の会、百花
5	月	ファンキーズ、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ こころ音の会、百花	20	火	主催講座「パン講座『時短deパン』」、チョット卓球 船木卓球クラブ、本郷ダンスクラブ、オリーブC
6	火	パン教室 チョット卓球 船木卓球クラブ、本郷ダンスクラブ、オリーブC	21	水	ハートンスタジオ、本郷ハートミントクラブ、水曜会 茶道グループ、三原クラブ
7	水	ハートンスタジオ、本郷ハートミントクラブ、水曜会 スマイルヨガ、茶道グループ、三原クラブ	22	木	主催講座「フラワーアレンジメント～四季折々～」 ひまわり、三原JBC、もみじ会 沼田川FC(ハートミント・ニュースポーツ) スマイルヨガ、メケアロハハウオリ、エアリス
8	木	主催講座「フラワーアレンジメント～四季折々～」 ひまわり、三原JBC、もみじ会、エアリス 沼田川FC(ハートミント・ニュースポーツ)、メケアロハハウオリ	23	金	沼田川FC(卓球)、アトワイト船木
9	金	沼田川FC(卓球)	24	土	三原JBC、本郷クラブ、レイフラワーラブリ
10	土	PHXジュニアハレー、三原JBC、本郷クラブ 船木ハレー、サンウィングマジック	25	日	環境美化活動
11	日		26	月	ファンキーズ、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ インテグラルヨーガ
12	月	インテグラルヨーガ	27	火	チョット卓球、船木卓球クラブ、本郷ダンスクラブ 沼田川グループ
13	火	チョット卓球、船木卓球クラブ、本郷ダンスクラブ オリーブC	28	水	ハートンスタジオ、本郷ハートミントクラブ、水曜会 すっきり体操
14	水	ハートンスタジオ、本郷ハートミントクラブ、水曜会 すっきり体操、三原クラブ	29	木	ひまわり、三原JBC、もみじ会 沼田川FC(ハートミント・ニュースポーツ) メケアロハハウオリ、エアリス
15	木	ひまわり、三原JBC、もみじ会 沼田川FC(ハートミント・ニュースポーツ)	30	金	沼田川FC(卓球)
			31	土	三原JBC、本郷クラブ、レイフラワーラブリ

ご利用申し込みは早めをお願いします。

お問い合わせ・ご相談は船木コミュニティセンター TEL 86-6731 FAX 86-6730
生涯学習相談員 垣井・東

北方コミセンだより

10月

No. 258

回覧



たよりHP↑

三原市北方コミュニティセンター
三原市本郷町上北方1023番地1
令和8年10月1日

■ 北方コミセンだより 目次 ■

- ・ 北方区民体育大会
- ・ 三原市民体育大会
- ・ 「アサギマダラ」が飛来します
- ・ 花壇の灌水自動化
- ・ 北方コミセンへの忘れ物について
- ・ 義援金をお届けしました
- ・ 10月の行事

北方区民体育大会

今年も北方区民体育大会の季節がやってきました。

競技に出場される方はもちろん、観戦のみの参加も大歓迎です。また、ストラックアウトなど、どなたでも気軽に楽しめるフリー競技もご用意しています。



さらに、ご参加いただいた方には景品も多数ご準備しております。

そして今年が目玉は、新競技「じゃんけん競争」！全員参加型のじゃんけん大会で、支部を勝利に導きましょう。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

日 時※：10月18日（日）少雨決行
受付開始：13時00分～
開 会 式：13時30分
場 所：北方グラウンド・ゴルフ場
（※順延は10月25日 同時刻開催）

三原市民体育大会

今年から競技ルールが大きく改変され、よりわかりやすくなりました。

北方地区は「本郷西チーム」として参加し、北方・南方・船木の三地区が一丸となって熱い戦いを繰り広げます。

選手にとって、皆さまの声援が何よりの力となります。

ぜひ会場へお越しいただき、熱いご声援をお送りください。



日 時：10月11日（日）
開 会 式：9時00分～
競技開始：9時35分～（予定）
場 所：やまみ三原運動公園

美しい渡り蝶「アサギマダラ」が飛来します

10月初旬から11月頃にかけて、北方コミセンの花壇に美しい渡り蝶「アサギマダラ」が飛来します。

春は南から北へ、秋は北から南へと、なんと海を越えて約2,000kmもの旅をする珍しい蝶です。羽の淡い水色（アサギ色）と黒の模様が美しく、ひらりひらりと優雅に舞う姿はまさに必見。フジバカマの花を好み、群れで蜜を吸う愛らしい光景もご覧いただけます。

儂くも力強い旅をつづけるアサギマダラを、ぜひこの機会に間近でご鑑賞ください。



裏面につづく

花壇の灌水自動化

今年の酷暑で、コミセン花壇の植物も週末の水やりが間に合わず、ぐったりしてしまうことがありました。そこでこのたび、北方地区社会福祉協議会の協力もあり、自動水やり機を設置いたしました。

自動タイマーにより散水間隔や散水時間を細かく設定できるため、これまでの水やりの心配が解消されました。おかげで、月曜日には元気いっぱいの花々が咲き誇るようになっています。導入費用は、ドリップタイプの本体にホースやカプラーなどを合わせて約5,000円程でした。現在はフジバカマの花壇にもチューブタイプの水やり機を取り付けて運用しています。

夏の猛暑で庭や畑の水やりにお困りの方には、参考にしていただければ幸いです。



ドリップタイプ



灌水タイマー



チューブタイプ

北方コミセンへの忘れ物について

館内に忘れ物をされた場合は、一定期間お預かりしています。

ただし、お預かりしてから2か月以上経過したものについては、やむを得ず破棄する場合があります。

お心当たりの方は、お早めに電話などでお問い合わせいただくようお願いいたします。



生涯学習のご相談は・・・

北方コミュニティセンター 生涯学習相談員
加村・安広 ☎ 0848-86-6237

義援金をお届けしました

このたび、令和8年8月の千葉豪雨災害に対し、まちづくり協議会「北方未来」は三原市を通じて義援金5,000円をお届けいたしました。本資金は、北方地区の資源回収で得られた収益を活用させていただきました。平成30年7月の西日本豪雨の際には、私たち北方も全国の多くの方々から温かいご支援をいただきました。その恩返しの気持ちを込め、今後とも支援の輪をさらに広げていきたいと考えております。



10月の行事



最新
情報 →



日	曜日	利用団体又は行事名
1	木	ラッキーズ、BKS
2	金	なしわ陶芸、ほんごうきずな、絵手紙、ニコニコ筋トレ、めいきゅうクラブ、北方未来
3	土	北方盆踊り、ラウレア、PHXジュニア、フェニックス
4	日	サロニリック、ピックルみはら
5	月	卓球クラブ
6	火	100歳体操
7	水	和楽日、北方太極拳、MJ
8	木	ラッキーズ、BKS、PHXジュニア
9	金	ほんごうきずな、ニコニコ筋トレ、めいきゅうクラブ
10	土	ラウレア、PHXジュニア、フェニックス
11	日	福田、(主)はじめてのピックルボール、ピックルみはら
12	月	卓球クラブ
13	火	北方フォークダンス、100歳体操、三原クラブ
14	水	和楽日、北方太極拳、MJ、(主)Excel実習講座
15	木	ラッキーズ、BKS、PHXジュニア
16	金	ほんごうきずな、絵手紙、ニコニコ筋トレ、めいきゅうクラブ
17	土	ラウレア、PHXジュニア、フェニックス、寄宮神社秋祭
18	日	太極拳A、北方区民体育大会
19	月	北方栄養学級、卓球クラブ
20	火	スッキリ体操、100歳体操、三原クラブ
21	水	和楽日、北方太極拳、MJ
22	木	北方陶芸、茶道教室、お楽しみクラブ、ラッキーズ、BKS、PHXジュニア
23	金	北方陶芸、ほんごうきずな、ニコニコ筋トレ、めいきゅうクラブ
24	土	ラウレア、PHXジュニア、フェニックス
25	日	ピックルボール、ピックルみはら
26	月	北方足もみの会、卓球クラブ
27	火	北方フォークダンス、100歳体操、三原クラブ
28	水	和楽日、北方太極拳、シニア見守り隊、MJ、(主)Excel講座
29	木	ラッキーズ、BKS、PHXジュニア
30	金	ほんごうきずな、ニコニコ筋トレ、めいきゅうクラブ
31	土	ラウレア、PHXジュニア、フェニックス

※9月9日時点の情報です (主)三原市主催講座

10月

南方コミセンだより



三原市内の生涯学習だより
二次元コード

講座紹介・「足ツボ講座」



足ツボ講座は毎月第2水曜10時から開催しています。体のそれぞれの箇所に対応した足裏の「ツボ」を押したり揉んだりしてほぐすことで不具合を解消していきます。他にも食事に関することや様々な知識を学べるので、普段の健康づくりに役立ちます。ずっと参加されている方は体の調子が良くなることがそのまま励みになる、と言っていました。

始めに先生が用意した資料を見ながら学習し、健康についての知識を深めます。
この日は足のむくみについて勉強しました。



先生のお手本を見ながらつま先から順番にツボを押していきます。全身の血の流れが良くなり、新陳代謝も向上していくようです。

無理なく元気に歩ける毎日のために一緒に足揉みをしませんか？自分の手でゆっくりと足揉みをするとう体がほぐれて足元からの健康づくりが楽しくなります。

サロンみとしろで実習体験



福祉を専攻している大学生3人がサロンみとしろでレクリエーション会を開催しました。レクリエーション会では、「昭和クイズ」「広島県クイズ」「曲当てクイズ」をして、参加者とコミュニケーションを深めました。最後に昭和の名曲「上を向いて歩こう」を全員で合唱し盛り上がりました。参加者も「若いパワーが刺激になった」と楽しんでいる様子でした。

裏面に続く

10
月

かなづき
神無月

～季節ごよみ「秋の土用」～



土用といえば、夏の土用・丑（うし）の日が有名ですね。土用というのは四季の合間に入る調整期間のようなもので、春・夏・秋・冬の季節ごとに年4回あります。土用の期間は、季節の変わり目となるため天気や気温の変化が大きくなりがちで、体調を崩しやすく体調管理に気をつけたい時期となります。そんな秋の土用は「辰（たつ）の日」に「た」のつく食べ物や「青い」食べ物を食べるのが良いとされています。「た」のつくものはタコ、玉ねぎ、鯛、卵など。「青い」ものはサンマ、鯖、イワシなど。

今年の秋の土用（10月20日～11月6日）の辰の日は10月21日と11月2日になります。

令和8年10月の利用予定

（主）三原市主催講座 （体）三原市体験講座

日	曜	利用団体又は行事名	日	曜	利用団体又は行事名
1	木	（主）リズム体操・百歳・太極拳	15	木	麵打ち・百歳体操・太極拳
2	金	食推・折り紙教室・健康体操・アップル B	16	金	アップル B・健康体操
3	土	麦の会・こすもす体操	17	土	（主）心もほぐれるポルドブラ
4	日		18	日	
5	月	サロンみとしろ・はーとクラブ・気功 マーガレット・南方カラオケ同好会	19	月	サロンみとしろ・はーとクラブ・気功 マーガレット・南方カラオケ同好会
6	火	愛暮会・ニコニコ筋トレ・3B 体操・Ray	20	火	愛暮会・ニコニコ筋トレ・3B 体操・Ray
7	水	心	21	水	和太鼓同好会・心
8	木	（主）身体ととのえヨガ・百歳体操・カンフー	22	木	ととのえヨガ・百歳体操・カンフー
9	金	健康体操	23	金	健康体操
10	土	レイフラワーラブリー本郷	24	土	
11	日		25	日	
12	月	サロンみとしろ	26	月	サロンみとしろ・絵手紙・マーガレット
13	火	楽しいパン・愛暮会・ニコニコ筋トレ やよい会・Ray	27	火	そばの花・愛暮会・ニコニコ筋トレ やよい会・フランス刺繍・Ray
14	水	足ツボ・民謡秀諒会・和太鼓・歌声	28	水	民謡秀諒会
			29	木	
			30	金	健康体操
			31	土	



9月も中旬となると秋の気配が忍び寄ってきます。そんなコミセンの駐車場には、今年5月に三原特別支援学校中学部の生徒と植え付けをしたジニアが9月の雨を受けて元気を取り戻したかのように咲き誇っています。猛暑の夏の間もコミセンを華やかに彩って来館者を迎えてくれました。

南方コミセンの利用について、ご意見・ご要望等お気軽にお寄せください。

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