南方コミセンだより

第　188号
平成　26年11月1日
南方コミュニティセンター
TEL　86－4858

食べておいしい男性料理教室

９月２６日（金）受講者１２名が参加し，南方食推さんの手ほどきを受けバランスの良い簡単料理，男性料理教室が行われました。レシピ道りに手際よく作業が進みメニュー（ヒレカツと野菜のカレー炒め添え）ができ上がりました。全員で美味しく頂いた後の一言感想では，料理をやってみて妻の気持ちを感じながら，作る楽しさを味わえた。バランスの良い食事，体に良い食事を心掛け今後の日常生活に活かしたい，又，自分たちの料理は美味しいが，隣の味が気になるとも和気あいあいで楽しい時間でした。

AEDためらわず使って

心臓に電気ショックを与えて正常な拍動に戻す AED（自動体外式除細動器）が南方コミセンに設置されています。９月２９日（月）地域受講者，管理指導員，相談員の１４名が参加し，西部分署の指導を受け AED 操作講習会を開きました。３グループに分かれ，傷病者に見立てた人形を使って，電気ショック AED の操作方法と心肺蘇生法（人口呼吸，胸骨圧迫）を学びました。命の現場に関わることがあったらためらうことなく使いたいと真剣な表情で取り組んでいました。

第10回三原市民体育大会開催　本郷西チーム Bクラス準優勝

１０月１２日（日）台風の影響も心配される中，三原運動公園にて，第１０回三原市民体育大会が開催されました。本郷西（船木・北方・南方）の合同チームは，今年度は B クラスでの戦いでした。役員・選手・応援団の皆さんは，A クラス復活との思いで，一生懸命競技し応援にも熱が入りました。元気な入場行進で始まり最後のプログラムは，小学生～60 歳以上男女クライマックス総合リレーは，おおいに応援が盛り上がりました。得点結果 B クラス優勝には，僅差届かず惜しくも準優勝でしたが，しかし来年度は，A クラス復活が達成できました。役員，選手，応援の皆さん本当にお疲れ様でした。

今後の体験教室のお知らせ

《クラフトで作るギフトバスケット》

日時　１１月１２日（水）
　　１２：００～１６：００
場所　　南方コミセン　第１研修室
材料費　　５００円
受講料　　１００円
持参品　　ハサミ・ボンド・洗濯バサミ
　　ものさし・文鎮（有れば）

申し込み　　南方コミセン　電話　86-4858

コミセン活動紹介

今回のコミセン紹介は,南方リフレッシュ３Ｂです。谷口　典子先生の指導で女性１０名が,毎月第１・３の火曜日１３：３０～１５：００　３Ｂ用具（ボール・ベル・バンド）を使って,軽快な音楽に合わせ体を動かし,ストレス解消,健康づくりに仲間と楽しく生涯スポーツ運動を楽しんでおられます。みなさんも健康推進運動に挑戦されてみてはいかがでしょうか？

11月の利用予定　（10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	土	貞丸クラブ・小笠原チーム	16	日	南風エイサー隊・にまーず
2	日	南風エイサー隊・	17	月	気功・絵手紙らんど・アミュズ カラオケ同好会　・マーガレット
3	月	気功・絵手紙らんど・カラオケ同好会	18	火	愛碁会・食推・フレッシュ３Ｂ・空手
4	火	愛碁会・フレッシュ３Ｂ・空手	19	水	すみれ文庫・クイーンクッキング・すみ絵 民謡秀諒会・MT ハンダーズ
5	水	すみ絵・民謡秀諒会・MT ハンダース	20	木	麺打ちクラブ・大極拳
6	木	本郷邦楽同好会・大極拳	21	金	長寿会・ビーズ教室・フライデェズ
7	金	フライデェズ	22	土	南方地区社協・STJ・　D‘Z・アットホーム
8	土	沼田文化・STJ・アットホーム・D‘Z	23	日	空手昇段試験・
9	日	南方３区自主防災会・ハピネスクラブ	24	月	
10	月	マーガレット	25	火	愛碁会・やよい会・空手同好会
11	火	愛碁会・やよい会・空手	26	水	ひだまりサロン広井・歌声教室
12	水	歌声教室・ふれあい体験教室	27	木	カンフークラブ
13	木	カンフークラブ	28	金	すみれ会
14	金	クインクッキング・ビーズ教室・すみれ会	29	土	貞丸クラブ・アットホーム
15	土	小笠原チーム	30	日	にまーず

コミセンの利用について，また，ご意見・ご要望何でも気軽にお寄せ下さい。
TEL　８６－４８５８　南方コミュニティセンター生涯学習相談員　竹之内　昇・名越　理恵