

# 南方コミセンだより

第170号

平成25年5月1日  
南方コミュニティセンター  
TEL 86-4858

## 南方女性会・JA女性部総会盛大に開催

南方女性会・JA女性部の総会が、4月7日(日)南方コミセンにおいて盛大に開催されました。総会終了後、恒例の講演は、三原市南部地域包括支援センター「三恵苑」所長若林 裕旨氏を招いて『認知症を防ぎましょう』という演題で、分かりやすく心に残るお話を聞きました。

○「認知症予防10か条」として 第1条 食事…塩分と動物性脂肪の制限 第2条 運動…1日に1万歩が目標 第3条 飲酒と喫煙…ほどほどに 第4条 生活習慣病…最も重要な認知症予防 第5条 転倒予防…頭部外傷・骨折 第6条 知的な活動…社会参加し新たな情報を得る 第7条 自己表現…積極的に脳機能を使用(俳句・日記等) 第8条 交際…相手に対する心遣い 第9条 身だしなみ…お酒落して若々しく 第10条 明るい気分…心の健康を保つ

というお話でした。南方地域を支える女性会として、これからも精力的な活動を続けられることを心より期待しています。



## 今年度の運営委員会メンバーです

(敬称略)

役職	氏名	備考
委員長	熊谷 文昭	管理指導員兼務
副委員長	井上 武典	管理指導員兼務
会計監査	高原 健	町内会長代表
会計監査	森重 裕義	南方小学校PTA会長
委員	新谷 義弘	南方地区社協会長
委員	兼広 寿美子	女性会会長
委員	福原 清忠	長寿会会長
委員	原 雪子	西長寿会会長
委員	福永 ヨシエ	民生児童委員代表
委員	工藤 文吉	体育部長
委員	東 佐都子	南方小学校長
委員	常廣 達徳	学識経験者
委員	貞重 忠義	学識経験者、管理指導員兼務
委員	平野 保彦	学識経験者、管理指導員兼務
事務局	水野 武文	生涯学習相談員
会計	名越 理恵	生涯学習相談員

### 【今年度の主な行事予定】

南方区民運動会 6月 2日(日)  
市民体育大会 10月13日(日)  
ふるさとふれあい祭 3月 9日(日)

## 南方小学校入学式



4月9日かわいい21名の新入生が、南方小学校へ入学しました。6年生のお兄さん、お姉さんに手をひかれながら入場しました。

子どもたちは、それぞれの名前を呼ばれると、背筋をぴんと伸ばして、とても元気のいい声で返事をして立ちあがりました。その姿には、頼もしさを感じました。小学校生活6年間で、お兄さん、お姉さんのように大きく健やかに育ってほしいなと思いました。

南方コミセンでは、「子ども体験教室」を一年間で5、6回開催しています。是非、参加して学校生活に役立ててほしいと思います。

## 今後の体験教室のお知らせ

### ＜園芸教室＞

- \*日時:5月24日(金)14:00~15:30
- \*場所:南方コミセン
- \*対象:大人20名
- \*受講料:100円
- \*持参物:手袋・はさみ
- \*申込期限:5月1日~5月20日
- \*申込先:南方コミセン ☎86-4858



### ＜25年度主催講座＞

- ♥ 講座名「空手」
- ♥ 曜日:第1、2火曜日
- ♥ 時間:19:00~21:00
- ♥ 開講式 5月7日
- ♥ 講座名「ビーズ」
- ♥ 曜日:第2、3金曜日
- ♥ 時間:10:00~11:30
- ♥ 開校式 5月10日

### ☆6月の予定☆

☆体験教室・・・フォークダンス

☆地域体験講座・・・「イノシシ被害にどう対処するか」

### ♣️お願い♣️

平素より当コミセンをご利用いただきありがとうございます。地域の皆さまにもっとコミセンを活用していただきたく、こんな体験教室とか講座を開設してもらいたいというご要望等がございましたらお聞かせください。

### 5月の利用予定 (4月20日受け付け分まで)

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	水	・MTハンダース・すみ絵教室	17	金	・ビーズ教室・フライデーズ
2	木	・太極拳・本郷邦楽同好会	18	土	・日本幼年教育研究会・南方地区社協・貞丸会
3	金		19	日	・南風エイサー隊・にまーず
4	土		20	月	・気功・カラオケ・アミューズ・絵手紙・マーガレット
5	日		21	火	・愛基会・空手同好会・リフレッシュ3B・食推
6	月	・気功・カラオケ・アミューズ・マーガレット	22	水	・ひだまりサロン
7	火	・愛基会・リフレッシュ3B・空手(主催講座開講式)	23	木	・カンフークラブ
8	水		24	金	・ミニテニス・すみれ会
9	木	・カンフークラブ	25	土	・アットホーム・S. T. J
10	金	・すみれ会・ミニテニス・ビーズ教室(主催講座開講式)	26	日	・きららの会
11	土	・アットホーム・区民運動会役員会・S. T. J	27	月	・絵手紙・マーガレット
12	日	・南風エイサー隊・ハピネスクラブ・にまーず	28	火	・愛基会・空手同好会
13	月	・絵手紙・マーガレット	29	水	・民謡さなえ会・MTハンダース・クイーンクッキング
14	火	・愛基会・空手同好会	30	木	
15	水	・民謡さなえ会・MTハンダース・すみ絵教室	31	金	・クイーンクッキング
16	木	・麵打ちクラブ・太極拳			

コミセンの利用について また、ご意見・ご要望なんでも気軽にお寄せください。

TEL 86-4858 南方コミュニティセンター 生涯学習相談員 水野 武文 ・ 名越 理恵