

生涯学習のすすめ・・・
心わくわくいきいきライフ

宮浦コミセンだより

文月



健康寿命を延ばす体操教室

三原市主催連続講座

5月23日(木) 県立広島大学理学療法学科 助教 高宮尚美 先生を講師としてお迎えし、主催講座(10回連続)を開催しました。
受講者は49名にものぼり、このテーマに関する関心の高さを感じました。
講座では、先生のフレンドリーな声掛けとともに、和気あいあいとしたレッスンが展開されました。



この講座は、本年度が1年目にあたります。全体で49名の受講者が集まり、大盛況なスタートをすることができました。

写真は、太ももの筋肉に負荷がかかる運動後のストレッチの様子です。

認知症予防のトレーニングも行います。動作と認知活動がセットになります。あちこちで、間違うごとに大盛り上がりでした。



第28回三原さつき祭り開催

5月25日・26日の2日間にわたり、宮浦公園を中心に「三原さつき祭り」が開催されました。真夏を思わせる強い日差しの中、パレードやステージ発表などが行われ、パワフルな演技披露となりました。また、地元の町内会やスポーツ少年団等による飲食物の出店販売も行われ、祭りは一層賑やかなものとなりました。



宮浦中学校「ふれあい奉仕活動」開催

6月2日(日) 宮浦中学校「ふれあい奉仕活動」が、
①地域の人との交流を通して、基本的な生活技術やコミュニケーション能力を身につける。
②社会規範を身につける。
こと等を目的として行われました。

宮浦コミセンがある6丁目では、32人の生徒が集まり、保護者や地域の方とともに清掃活動に励んでくれました。

公共の場を清掃することは、社会連帯の自覚を高め、公共の精神をもって、よりよい社会の実現に努めようとする心情を培っていくことにつながっていきます。
参加された全ての人々にあらためて「ありがとうございました。お疲れ様でした。」



コミセン大掃除

6月9日(日)コミセン一斉大掃除をしました。お蔭様で、大変きれいになりました。ありがとうございました。



暮らしの歳時記

★文月(ふみづき) ; 7月の別称。短冊に詩歌をしたため書(文)の上達を祈る七夕行事に由来する。

★土用の入り ; 立春、立夏、立秋、立冬の直前約18日間を土用という。夏の土用の丑の日に鰻を食べ、暑気払いをする風習がある。