



南方コミセンだより

第 243号
令和 元年 9月1日
南方コミュニティセンター
TEL 86-4858

親子食育クッキング

7月27日(土)“親子で一緒につくろう・一緒に楽しもう”親子食育クッキングが南方コミセンの調理室で行われました。食生活改善推進委員さんのお話の後、みんなで調理にとりかかりました。慣れない包丁使いにお母さんたちはヒヤヒヤの様子ですが、子どもたちは楽しそうに「次はなにをするの・・・」と、とても積極的に取り組んでいました。最後の盛り付けも、きれいで美味しそうに仕上がりました。忙しい時代だからこそ、心とからだの健康を守る「食育」について考えることも大切ですね。



(パーティーずし)



マリーゴールドで世界に一つだけのストール



7月31日(水)女性会の皆さんが、庭に咲いていたマリーゴールドの花で、シルクのストールを染めました。ビー玉などで絞りをいれたり、輪ゴムで結んで模様を出したりと、皆さんそれぞれオリジナルの素敵なストールに仕上がりました。いろいろな草木染めの自然な色合いにも感動です。首元にまかれると顔色がとても明るくなり皆さんとてもいい笑顔でした。

お遊びキャラバン隊 in 南方

昨年7月、豪雨の影響で生活は一変、復旧・復興が進む中、“子どもたちが住み慣れた地域で生きる元気を取り戻す”

ことを目的として、作業療法士、保育士をはじめ地域そして三原市社協で **viva** プロジェクト実行委員会を結成。お遊びキャラバン隊を軸に子ども支援を実施されています。8月3日(土)南方コミセンで、5ヶ月ぶりにお遊びキャラバン隊が開催されました。一年ぶりに参加する子どもや、初めて参加する親子、地域の方、中高生ボランティアの協力のもと、午前中は戸外での水遊び、研修室では夏休みの宿題やうちわ作りをしました。午後からはすいか割り、トランポリンなどの遊具で遊びました。幼いお友達を思いやる小学生、小学生の気持ちに身体を張って向き合ってくれる中高生ボランティア、

子どもたちに優しい笑顔で寄り添う地域の方々・・・とても居心地のよい空間でした。「この経験を通して、将来は子どもたちが、地域を支える人財となつてほしいと願っています」と、実行委員会の皆さんの子どもたちを見守るあたたかい眼差しがとても印象的でした。



敬老の日を迎えられる皆様 おめでとうございます



8月1日(木) 10:00から
社会福祉協議会 第3回講座、
講師に保健師の 平本伸子さんを
招いて「高齢者のための健康づく
り講座」が行なわれました。

人生100年時代、元気で過ご
す為の健康づくりには、①身体を
動かすこと ②口を動かすこと ③
人と出会うことだと話されていま
した。百歳体操の実技講習も交え
てお話していただきました。

9月16日(月・祝) 南方コミセンに於いて、敬老者の
方々を祝う会が、南方地区社会福祉協議会、南方地区女
性会共催で行われます。昨年は豪雨災害の為、開催できま
せんでしたが、今年は祝福のセレモニーや地域のみなさん
による楽しい演芸、おやじバンドの演奏等が予定されて
います。「これからもお元気で長生きしてください」と、
敬老者の皆さんにお祝いのエールをおくりましょう。



9月の利用予定(8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	日	南風エイサー隊	17	火	愛基会・リフレッシュ3B・空手同好会
2	月	サロンみとしろ・はとポッポ・絵手紙・気功の会 マーガレット・カラオケ・アミューズ・地区社協	18	水	クイーンクッキング・民謡秀諒会 MTハンダース
3	火	愛基会・リフレッシュ3B・空手同好会	19	木	麺打ちクラブ・百歳体操・太極拳
4	水	民生会議・MTハンダース	20	金	長寿会・クイーンクッキング・アップルB ワイヤークラフト・若返り体操・細谷会
5	木	百歳体操・太極拳			
6	金	アップルB・若返り体操・細谷会	21	土	みーとぼーる
7	土	みーとぼーる	22	日	にまーず
8	日		23	月	サロンみとしろ
9	月	サロンみとしろ・絵手紙らんど・マーガレット	24	火	愛基会・そばの花・やよい会・空手同好会
10	火	愛基会・やよい会・空手同好会	25	水	ひだまりサロン広井・古布のリメイク SIGMA・民謡秀諒会
11	水	歌声キャンディー・古布のリメイク SIGMA・民謡秀諒会			
12	木	百歳体操・フラワーズクラブ・カンフークラブ	26	木	百歳体操・子ども教室・カンフークラブ
13	金	食推・ひよりや絵手紙 絵手紙すみれ会・健康体操	27	金	ひよりや絵手紙・絵手紙すみれ・健康体操
			28	土	キララ・アットホーム
14	土	キララ・アットホーム	29	日	にまーず
15	日	敬老会準備・南風エイサー隊	30	月	サロンみとしろ・はとポッポ 気功の会・マーガレット
16	月	敬老会・南方カラオケ			



コミセンのご利用についてお問合せ・ご相談なんでもお気軽にお寄せください。

南方コミュニティセンター

電話 86-4858

生涯学習相談員

名越・竹之内