

いつも明るく元気よく！～はつらつ健康教室 活動紹介



毎週金曜日にまちづくりセンターに集まれ、楽しく朗らかに活動されている「はつらつ健康教室」のみなさん。軽運動や手芸などのレクリエーションに加えて、10月も精力的に活動されていまして、紹介させていただきます。



聖火トーチを囲んで、みなさんいいお顔♪



東京 2020 オリンピックの聖火ランナーとして浜田市内を走られた、齋藤 憲嗣さんが体験談をお話くださいました。実際にトーチを持つことができ、「貴重な体験ができた」と喜んでおられました。

10月1日



食生活改善推進委員さんが、ウイルスに負けない食事についてお話をされました。毎日の食事をちょっと工夫するだけで、身体の免疫力を強くすることができます。試してみましょう！

10月8日



高齢者をねらった悪質商法などの消費者トラブルに巻き込まれないよう、浜田市消費生活相談員の前本 裕人さんにお話していただきました。どうして被害に合ってしまうのか、どう対処したらいいのかなど、皆さん真剣に聞き入っておられました。

「黒沢地区を元気にする関係人口オンラインツアー」とは・・・

【目的】

浜田市黒沢地区の皆さん。そして、市外に暮らしながら、ここに思いを寄せたり、関心を持つ人たち。そんな人たちが一緒になって、黒沢地区で生きること、黒沢地区に関わることを、もっと楽しく、地域を元気にしていくために、それぞれの「つながり方」を考えていくことです。



「黒沢BOX」限定30箱

「黒沢BOX」14箱発送！

『黒沢を知ってもらうために何がいいだろう？』と、考えていたら、『地元の食材を箱詰めして送ったら？』という案が出ました。それから地域の皆さんにかけ合っても種類の食材が揃いました。「いいね、黒沢米」をご注文いただいた黒沢出身者の方を中心に希望を募りました。その方から横つなごりのお友達の方も注文してくださいました。「まだあったら送ってください。」「懐かしい。」と、嬉しい反応が！食材の痛みを補う緩衝材に地方紙の古新聞紙を使ったところ、これがまた懐かしいと大感激だったそうです。

いいね黒沢米
串崎智子さん

里芋
串崎智子さん

粕漬
和田アミエさん



干しいたけ
今明常代さん



ゆず
児玉 徹さん



三隅羊羹
光明堂さん



三隅中学校美術部生徒作品展示のお知らせ

12月7日(火)～13日(月)小ホール

『コロナウイルス対策ピクトグラム』掲示中

三隅中学校2年生41名が美術科の授業で制作したコロナウイルス感染防止啓発作品をセンター内5か所に掲示しています。(ピクトグラムとは、情報注意を示すために表示される視覚記号のひとつで、非常口の案内などがあります。)

コロナウイルスに気をつけましょう

寄贈のお礼

事務室打ち合わせテーブルを小川 豊様(長浜町)からいただきました。

ゆったりしたサロン風になりました。

「自分が他地域からの移入人で居住は50年を超えるが、当地から出られた方々との面識がないため(トロロアオイ生産の)現状は説明できたが、会話ができなかったのが残念。」
トロロアオイ生産:野上省三

「てご屋の活動が再開し、(コロナ感染防止から2か月お休みでした。)てご屋の様子を見てもらえました。オンラインツアーでお客様が一人でも多く来られるといいかな！」
てご屋:三浦 美子

「今回の事業に感謝しています。ありがとうございました。」
副会長: 山田 幸夫