

くすふれ愛だより

8月号

【編集発行】
玖珠地区コミュニティ
運営協議会

【事務局】
(玖珠自治会館)
電話 72-1511

体を整える 全身運動教室開催!!

7月19日(水)一回目の全身運動教室が行われました。少し緊張した雰囲気スタートでした。

足裏の話から始まり、田坂 優太先生のわかりやすい説明を聞きながら、ストレッチは進みました。呼吸をゆっくり、指先を意識していると、じんわり汗が出ます。使っていない筋肉が良くわかり、日頃の運動不足を実感しました。終わった後は、気分もスッキリ、皆さんに笑顔が見られ、質問にも丁寧に答えていただきました。

8月も開催いたしますので、興味のある方は参加しませんか?一緒に体を動かしましょう!!

申し込みは玖珠自治会館

(☎72-1511)まで。

お待ちしております!!



田坂 優太 先生



インナーマッスルに効いています!



1. 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装や日陰に移動するなどして、暑さを避ける。
- ・気温や湿度の高い日には、適度にエアコン等を使用する。
- ・熱中症アラートや暑さ指数を参考にする。

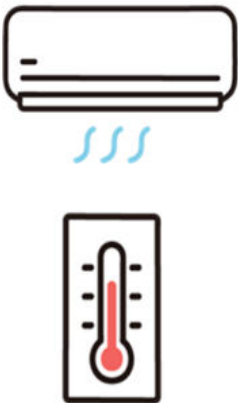


2. こまめに水分を補給しましょう

- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給する。
- ・大量に汗をかいた後は、塩分も補給する。

3. 体調に注意しましょう

- ・寝不足などで体調不良の時には、熱中症になりやすいため注意する。



盆踊り供養大会について

玖珠地区盆踊り実行委員会にて協議の結果、今年度は中止といたします。

尚、盆踊り保存会の練習はありますので、ご参加ください。

盆踊り保存会



8月の練習日

場所.. 玖珠自治会館

集会室

時間.. 9時~

練習日.. 8月5日(土)

9日(水)



スポンジボールテニス同好会

6月25日(土)塚脇小学校体育館にてスポンジボールテニス大会が行われました。結果は以下の通りです。

- 1位 : 麻生 長三郎
森 ひで子 ペア
- 2位 : 長野 法子
佐藤 照子 ペア
- 3位 : 古後 益代
恒任 恵美子 ペア

スポンジボールテニスは年齢を問わず誰でも楽しめる屋内スポーツです。土曜日はB&G、日曜日は塚脇小学校体育館にて、13:00~16:00の間で練習を行っています。健康維持と仲間づくりを一緒に行いませんか?興味のある方は、自治会館窓口にお声かけください。

スポンジボールテニス大会



ハツラツとした選手宣誓!!



おめでとうございます!!

きりかぶクッキング

7月11日(火)きりかぶクッキング(男性料理教室)が開催されました。今月のメニューは、親子丼・夏野菜そうめん・きゅうりとわかめの酢の物でした。和気あいあいとした雰囲気の中で調理開始!! 良いにおいが事務所まで届き、夏野菜の彩りがよく、食欲をそそる盛り付けでした。興味のある方は参加されませんか?お申し込みは事務所にお尋ねください。



みんな笑顔で、ハイ チーズ(●^o^●)



折り紙教室

今月の折り紙教室は『かえる』です。ゲコ♪ゲコ♪と聞こえてきそうです。事務所前に飾っていますのでご覧ください。



健康体操教室

暑さに負けない体作りを!一緒にしませんか?参加をお待ちしています。今月は、体操の後ポッチャを楽しみました。



チームに分かれ盛り上がりました!

早朝健康ウォーク

7月15日(土) 玖珠地区早朝ウォーク(47名参加)が、玖珠町総合運動公園で開催されました。玖珠地区愛育健康づくり推進協議会 秋吉 秀規会長と、森館長挨拶の後、中山田公民館を目指しスタート。風があり歩きやすく、ウォーキングしながら、体もどんどん目を覚ましていきました。小さなお子さんも参加されており、一生懸命に歩く姿が可愛かったです。〇×ゲームや、宝探しと楽しい時間を過ごせました。



〇×ゲームの景品はメロンでした。すごい!

塚脇小学校2年生施設見学

7月19日(水) 塚脇小学校2年生52名の皆さんが、校区探検の授業に来てくれました。いつもと違う校外授業で、みんなわくわくしながら森館長の説明を聞き、一生懸命にメモをとる姿がとても可愛かったです。大きな声で質問出来、すごいな!と思いました。自治会館の役割を知ること、『コミュニティ』を身近に感じてもらえたら嬉しいです。2年生の皆さん、また遊びに来て下さいね。



災害非常食の
展示・紹介



麻生さんより
子育てサロンの説明



お礼のあいさつ

玖珠川河川敷花植え

7月2日(日)に開催予定でした、玖珠町環境保全の日は前日の豪雨の為中止となりましたが、コミュニティ生活環境部会での「花植え」は開催されました。

参加頂いた皆様ありがとうございました。整備された河川敷で運動や散歩をしてみませんか?



ありがとうございました!



8月の行事予定

1	火	
2	水	全身運動教室 19:00~
3	木	オレンジカフェ 10:00~
4	金	
5	土	盆踊り練習 19:00~
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	盆踊り練習 19:00~ 全身運動教室 19:00~
10	木	
11	金	山の日
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	全身運動教室 19:00~
17	木	子育てサロンイベント 健康体操教室 13:30~
18	金	折り紙教室 13:30~
19	土	山路踊り 19:30~
20	日	
21	月	
22	火	
23	水	全身運動教室 19:00~
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	全身運動教室 19:00~
31	木	

くすふれあいホール図書館 今月の新刊



図書の貸出しをご希望の方は事務室に声をおかけください。
※夜間、土日、祝日の貸出しはできません。

玖珠地区自主防犯パトロール隊 8月の巡回パトロール実施日

夏休みの為、お休みです。



くすくす地域食堂
『あそぼーや』
8月はお休みです。

子育てサロンだより

8月のイベント

日時: 令和5年8月17日(木)
10時30分~11時30分
場所: 玖珠自治会館 子育てサロン
内容: 水あそび
※タオルと着替えをお持ちください♪



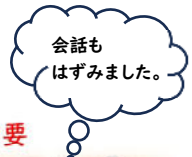
オレンジカフェくす in 玖珠自治会館

7月6日に開催したオレンジカフェは梅雨の最中でしたが、21名の方に参加いただきました。七夕を前に「短冊に書きたい願い事」を参加者に発表していただき、「健康で(元気に)いられます様に」など、健康や地域の人との関わりを大切にしたいという願いが多くあげられました。

オレンジカフェは、地域の交流の場として、どなたでもご参加いただけます。看護師や栄養士による健康に関する講話や、認知症に関する情報提供も行っています。ぜひ気軽に参加下さい♪

<お知らせ>

今後の予定: R5年 8/3(木) 9/7(木) 10/5(木)
10時から玖珠自治会館にて 参加費 100円 予約不要
(お菓子と冷たい飲み物をご準備しております🍷)

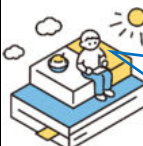


「お問い合わせ先」 玖珠町地域包括支援センター

☎72-7154



夏休みは自治会館で宿題をしませんか?



利用の方は
お声かけください。

※月~金・8:30~16:45
※部屋はその日で変わります。