

まめな教室 □ □ □ □

8月27日(金)まめな教室を行いました。講師はフィットネスインストラクターの中野泰子さんです。椅子に座って行う認知症予防を兼ねた肩、膝、腰機能改善予防運動等を指導して頂きました。

時にはユーモアを交えたお話に引き込まれながら体を動かしました。その後、食改さんからはサバ缶とサバ缶を使ったレシピの提供がありました。



北公だより

R3年9月

編集・発行
北仙道公民館

ボランティア協議会研修



ボランティア協議会は研修事業として雪舟の郷記念館で開かれている「書家 渡邊拓田の世界」の見学をしました。

様々な書体で書かれた作品は力強く、またはユーモアもあり大変魅力的でした。

先生に指導して頂いた人もいて、当時を振り返りながら楽しく鑑賞しました。

防犯カメラ設置

9月8日(水)島根県農協益田東支店様より山折自治会へ防犯カメラが寄贈されました。早速消防車庫近辺に取り付けられました。地域の治安や事件の早期解決に役立つ事でしょう。益田東支店様、誠にありがとうございました。



コウノトリ飛来



9月2日(木)公民館近くの田んぼにコウノトリが飛来していました。サギより一回り以上大きくしっぽにかけて黒く、羽を広げると勇壮でした。次の日も大草地内で目撃されましたがその後、見えなくなっていました。

いいことがあるといいなあ～。

こんにちは！北仙道保育所です♪

季節が夏から秋へと変わり始め、子ども達の遊びの興味も水遊びから虫探しへと替わってきましたよ。暑さも和らぎ外での活動もしやすくなりました。これからは外で体をしっかりと動かして遊び、楽しみながら元気な体作りが出来るといいなと思います。

☆栗拾い…地域の方にお世話になり栗拾いをさせて頂きました。沢山拾い、おやつ時間に食べました。



ありがとうございました。☆ナツメ…今年は畑のナツメが大豊作。ほんのり甘酸っぱい味で、園児・学童みんな大好きです。



夏休みには、沢山の学童利用がありました。竹鉄砲作り、クッキー作り、プール、小学生企画のミニ運動会があったりなど、毎日楽しく、賑やかに過ごしました!!



北仙道保育所では、随時、園児を募集しています。また、学童の受け入れもしています。利用希望や詳細については、保育所の方へお問い合わせください。

TEL 0856-22-7301

Mail kitasen@iwami.or.jp

10月の予定

4日(月)	ユニカール(夜)	公民館
7日(木)	山折お話会	山折集会所
9日(土)	保育所運動会	
13日(水)	吹き矢教室(昼)	公民館
14日(木)	チャレンジランド	公民館
16日(土)	ふれあいウォーキング	公民館
20日(水)	ユニカール(昼)	公民館
21日(木)	吹き矢教室(夜)	公民館
22日(金)	自治会長会	公民館
	議会報告会	公民館
29日(金)	戦没者追悼法要	グラントワ
	赤雁お話会	赤雁公民館
30日(土)	4館合同つろうて子育て	安田公民館
31日(日)	Kitano-ma デイキャンプ	公民館

トライ！サバ缶



サバ缶にはたくさんの栄養が含まれています。中でもDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が知られています。DHAには血液中の中性脂肪を減らす効果があり、悪玉コレステロールの減少をもたらし、善玉コレステロールを増やす働きも期待できます。EPAは血液をサラサラにする働きが期待できるため動脈硬化や心筋梗塞の予防に役立つと言われています。

皆さんも食事メニュー作りに取り入れてはいかがでしょうか。

北仙道人口

令和3年8月末現在

	男	女	合計	高齢化率 (%)
大草	99	112	212	47.9
山折	49	51	100	45.0
乙子	29	30	59	59.3
赤雁	28	39	67	46.3

健康教室参加人数

8/12(木)	チャレンジランド	・・・	8人
8/18(水)	ユニカール(昼)	・・・	中止
8/19(木)	吹き矢教室(夜)	・・・	5人
8/21(土)	ふれあいウォーキング	・・・	6人
9/6(月)	ユニカール(夜)	・・・	12人
9/8(水)	吹き矢教室(昼)	・・・	3人