

第3回健康教室



2月20日に25人が参加して第3回となる健康教室が行われました。初めに、市健康増進課 柳楽保健師から“ますだ版益ます元気体操”で体をほぐした後、管理栄養士 岩本恭子さんから、「いつまでも元気に過ごすための食事について」と題してご講演いただきました。バランスの良い食事を目指すには、栄養素の量ではなく多種多様な食事をとることが大切だそうです。また、講演後には約3年ぶりとなる血圧測定も行われました。



合言葉は「**さあにぎやかにいただく**」



10食品群の中から**毎日7種類以上**とろう！

民生・児童委員改選

12月1日付けで民生・児童委員が改選され、原久美子さんが新委員となり、豊田良久さん、椋木輝美さんが再任されました。

～担当地区（敬称略）～

- 城九郎一本郷下…豊田 良久【西南地区副会長】
- 河 内一本郷上…原 久美子
- 子ども/青少年について（美濃全般）…椋木輝美

※有田下一有田上に関しては、豊田良久さんと原久美子さんが兼任しております。

新カーブミラー設置！



有田下自治会の消防車庫の手前に新しくカーブミラーが JA 共済から寄贈され、設置されました。カーブミラーには、運転者の視界不足を補い安全確認を支援する役割があります。これからも、安全に気を付けながら走行することを心がけましょう！

美濃地区のパワースポットXX



美濃地八幡宮 第20弾の花手水は、節分バージョンに！赤や、オレンジで温かい雰囲気の中に赤と青のお花があり、下にある赤鬼と青鬼の色とリンクしていてとてもきれいでした！



どこでもドア作成

2月4日に、小学生対象に「どこでもドア作成」を行いました。子どもたちは、2班に分かれて事前に地域の方に作ってもらっていたドアの枠組みなどに色を塗りました。各班、きれいに塗るために協力しながらきれいに塗ることができました。最後には地域の方に工具の使い方を教わりながら組み立てにも挑戦しました。また、みの農産物加工センターから、こおり餅の提供があり焼いて皆で食べました。おいしくて、ずっと食べている子もいました。事前の準備や、お餅などご協力ありがとうございました！

完成したドアは今後、菜の花畑などに設置する予定です。ぜひ、このドアと一緒に写真を撮ってみてください♪



色・班決め！



各班色ぬり
(ドア枠の水色は早希さんの提案♪)



地域の方に教わりながら組み立て！



完成♪

家族まつり
実行委員会

雛飾り展示【お知らせ】



↑ 昨年の様子です♪

今年も、“いこいの館”にて雛飾りを展示予定です。昨年度より増えた雛飾りをぜひご覧ください！また、3月4日に「土曜日 ちよい祭り」も開催される予定です。ご自身の健康を守るためにも感染症予防を徹底してお越しくださいませようお願いします。

【雛人形に関する問合せ先】

☎ 29-0070 (代表/椋木)

- ・雛飾りの持込
 - ・展示期間など
- ★お気軽にご連絡ください！

★3月の主な行事

- 11日(土) 中西中学校 卒業式
- 16日(木) いきいきC 理事会
- 17日(金) 健康を守る会 役員会
- 18日(土) 中西小学校 卒業式
- 21日(火) 春分の日

3月の診察予定

| |
|----------------------|
| 木曜日 |
| 2日 村野医院 |
| 9日 林 医院 |
| 16日 なかしま クリニック |
| 23日 すみかわ クリニック |
| 30日 すみかわ クリニック |

診療時間
13:30～

お悔やみ
河内下

田中 圭子様

謹んでお悔やみ申し上げます
2月7日 享年88歳

お悔やみ
本郷下

椋木 良子様

謹んでお悔やみ申し上げます
1月21日 享年91歳