



第 3 回健康教室



2月6日、21人が参加して第3回となる健康教室が行われました。会の始めに健康増進課による血圧測定が行われました。今回は、楽しい健康教室になればと思い、音楽を通して活動してられる3人組「ソリーグランマ」の方を講師にお招きをしました。音楽教室をされているお3人、まずは鍵盤ハーモニカで懐かしの曲を聞かせていただき、365歩のマーチでは、みんなで足踏みをして身体を動かしました。次にハンドベルでは、会場のリクエストに答えた演奏を披露していただきました。マツケンサンバの踊りをみんなで楽しみ、あっという間に1時間以上が経ち楽しい健康教室となりました。教室の後は、食生活改善推進協議会の会員が作った甘酒豆乳ぜんざいをみんなで食べて終了しました。次年度もみなさんのご参加をお待ちしております。



男性料理教室 開催



1月24日、美濃地区食生活改善推進協議会の皆さんに指導していただき男性料理教室が美濃公民館で開催されました。メニューは大根の炊き込みごはん、さば缶と大根の煮物、白菜の豆乳クリームシチューです。美濃地区食生活改善推進協議会の6名と美濃地区の男性10名が料理に参加しました。男性の皆さんは慣れない手つきで一生懸命に教わりながら調理をしていました。約一時間半程度で料理が出来上がりその後会食して感想を話し、自分達の作った料理に満足していました。今後もこの企画を続けていきたいと考えています。興味のある方はご参加いただきたいと思います。



応急手当講習開催【はつらつ美濃の里主催】

地域自治組織「はつらつ美濃の里」主催により、応急手当講習会が7年ぶりに16名が参加し2月12日開催されました。

益田広域消防署から職員に来ていただき、AEDの取り扱いや心臓マッサージなどダミーを利用した講習となりました。知っているとは知らないとでは大違いと講師職員から説明を受け、参加者のみなさんは真剣に取り組んでいました。



家族まつり
有志の会

雛飾り展示【お知らせ】

今年も、「いこいの館」にてお雛様飾りを展示します。期間は、3月1日(日)より3月31日(火)までの一ヶ月間となります。また、3月8日(日)10時から広場において「家族祭り」も開催予定となります。地区のみなさん揃ってご来場いただきますようお願いいたします。(美濃有志の会より)



【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!

人権勉強

【災害時のトイレ国際基準の男女比率】

推奨している男女比率は「1:3」男性1に対して女性3となっています。災害発生当初は50人に1基、避難が長期化する場合は20人に1基という目標を示しています。

災害発生時にこれを迅速に、そして必ず達成するのは難しいかもしれませんが、ひとつの目安として実現を図りたいものです。

国際基準の一例です。みなさん頭の片隅に覚えておきましょう。

新公民館職員紹介!

2月2日より、美濃公民館主事としてお世話になります内田俊彦と申します。長く書店の外商をしておりました。年齢は、1966年生まれで今年で還暦となります。

趣味は、車(ドライブ)とバイク(ツーリング)です。美濃地区のみなさまに、愛され、信頼いただけるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。よろしくお願ひ致します。



内田俊彦さん



★3月の主な行事

- 1日(日)~7日(土)
春の火災予防運動
- 7日(土)
中西中学校 卒業式
- 19日(土)
中西小学校 卒業式
- 20日(金)
春分の日



3月の診察予定

- 木曜日
- 5日
村野医院
- 19日
なかしまクリニック

診察日は
月/2回

診療時間

13:30~

お悔やみ
本郷下
中島
2月19日 享年97歳
謹んでお悔やみ申し上げます

お悔やみ
本郷上
中尾 知子様
2月4日 享年94歳
謹んでお悔やみ申し上げます