# 道川瓦版

第323号 令和5年12月26日

∼輝け笑顔!深まれ絆!行くぞ道川!~

出合い ふれあい 助け合い 笑顔でつなぐ明日の道川

発行・編集: 道川公民館 道川地域づくりの会

#### お出かけ講座~下道川上集会所~

11月30日(木)、下道川上集会所で今年最後のお出 かけ講座を行いました。今回も、可部保健師による血圧測 定と健康相談、健康増進課・下森さんによるゆる~り体操、 匹見駐在所・宮本巡査部長による交通・生活安全指導を行 っていただきました。また、匹見歯科診療所の歯科衛生士・ 森本さんに来ていただき、口の機能についてのお話をして いただきました。





昼食はご飯、豚汁、焼き鮭でした。「みんなで食べる とおいしいね」とお話しながらいただきました。





### 道川寿会 年末奉仕作業

12月14日(木)、寿会の皆さんによる 年末奉仕作業が行われました。今年も公民 館と道川診療所の門松づくりと、公民館内 の清掃をしてくださいました。作業後は皆 さんで昼食を取り、お楽しみゲームをして、 1年の活動をしめくくりました。

おかげさまで、公民館もいい年を迎える ことができます。ありがとうございました。



上のガラスまできれいに してくださいました。



松やナンテンもあり、豪華なお 飾りを作っていただきました。









### いきいき百歳体操最終日

12月6日(水)、今年度最後の体操を行いました。可部保健師から健康 維持の話があり、健康増進課・下森さんに足の指の力を測定や体操の指導を してもらいました。体操後にはお楽しみゲームをしたり、古代小豆のぜんざ いをいただき、最後は道川健康づくりの会会長の山下恭昭さんの挨拶で、全 29回の体操を締めくくりました。冬の間はお休みして、また来年度春から 再開する予定です。

公民館には卓球 や、レクリエーシ ョンなどの器具が あります。いつで も公民館をご利用 ください。









## お楽しみ教室

|1回目| クリスマスリース作り

12月6日(水)、高田純子さんに教えていた だいて作りました。

わっかになった葛に、杉の葉や、松ぼっくり、 りぼんなどを思い思いに飾りました。葛にまきつ いたツルも生かしたりして、色とりどりのリース





#### |2回目| しめ縄作り

12月21日(木)、三好成子さんに教えて いただいて行いました。

基本になる神棚用を作ってから、玄関などに 飾るものを作りました。輪っかにしたり、扇を つけてみたり、アイデアで色々な形ができるこ とも教えてもらいました。





## 次回のお楽しみ教室は… パパっと作れるカンタン料理

日時:1月16日(火)10:00~13:00 手軽にもう一品!野菜がとれる

場所:道川清流会 参加費:200円

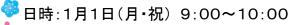
持ち物:エプロン・三角巾

料理を一緒に作って食べましょう。 お楽しみタイムもありますよ♪









場所:道川清流会館

## 道川公民館 年末年始休館のお知らせ

令和5年12月29日(金)~令和6年1月3日((水)

今年も地域の皆様には大変お世話になり、 ありがとうございました。

どうぞ良いお年をお迎えください。

## 道川地区の主な行事 ≪1月の行事≫

1日(月・祝) 新年挨拶会

4日(木) 公民館 仕事始め

7日(日) 益田市消防出初式

8日(月・祝) 益田市 二十歳の集い

16日(火) お楽しみ教室~パパっと作れるカンタン料理~

道川地域づくりの会 公式ラインアカウント

地域の皆さんもぜひ 一 ご登録ください!



