

健康寿命向上セミナー開催

社会福祉協議会主催の健康寿命向上セミナーが開催されました。

11月17日に菅受原集会所で、シルバーリハビリ体操で肩こりや足の衰え改善を教わり、栄養改善教室では毎日の食事で栄養バランスのとり方についての講習を受けました。栄養バランスシートに記入しながら自分の栄養バランスを確認しました。

11月18日にはの保田集会所において、最初にシルバーリハビリ体操を指導士の指導で楽しく笑いのある体操の後メインテーマの「認知症介護予防」について、戸谷医院の戸谷副院長から分かり易く又楽しく教えてくださいました。最後に戸谷先生が聖火ランナーをされた時の聖火トーチを参加者全員に持たせていただき感謝しました。



視察研修に出かけました

成人講座(竹脇健樹代表)では、11月25日(木曜日)に会員11名で宮島へ行きました。久しぶりの市外研修で秋の宮島を堪能しました。コロナの緊急事態宣言が解除されたことで多くの観光客が世界遺産を訪れていました。特に修学旅行生が多く宣言解除で堰を切ったような賑わいでした。お店の方の話によるとクリスマス近くまで、修学旅行生の立ち寄り予約が入っているとのことでした。厳島神社参拝・宮島水族館・紅葉谷公園の散歩など充実した一日を過ごしました。大鳥居の修繕は工期が定められてなくてあと1~2年かかるようです。

12月1日には、生涯学習事業で広島平和記念資料館とひろしま美術館へ行きました。平和記念資料館はリニューアルされてから初めての方がほとんどで、あらためて平和の大切さと戦争の無能さを学習しました。美術館では、世界を騒がせた謎の芸術家バンクシーが描いた70点以上の作品を鑑賞しました。その後、様変わりした広島駅で駅ブラして帰りました。



飯山会の活動

飯山会（小林茂房会長）では、心身の健康と会員の親睦を目的にグラウンドゴルフ大会を開催されました。飯山会は平成30年に八幡地域の高齢者（60歳以上）で組織されています。毎年計画される社会奉仕活動をはじめ教養講座の開催、スポーツ振興などの事業を精力的に実施されています。今回は11月21日（日曜日）晴天の下、振興センターグラウンドで楽しまれていました。



お知らせ

○ ほろか・なみかカードへのポイント付与について

以前からお知らせしていますが、八幡自治振興区の事業等へ参加いただいている地域の皆様へ！ほろか・なみかカードへのポイント付与について下記の行事等へ参加いただいてまだカードナンバーを振興センターへ届けていない方にはポイント付与ができませんので八幡自治振興センターへ届けてください。

ポイントが付与される事業等

**成人講座・女性大学・男の料理教室・デイホーム・八幡フィットネス・草刈り等
ボランティア活動者（振興センター、エドヒガンの草刈り参加者）**



○ しめ飾り作りについて

前回の自治振報でお知らせしましたが、12月13日（月曜日）13時30分から振興センターでしめ飾りを作りますので希望者は参加してください。ウラジロ・半紙・針金・糸は用意します。

持参していただく物（パンチ・ハサミなど）



昨年（しめ飾り）の作品

○ からだゆらし体操の時間変更について

毎月第1木曜日に行っている「からだゆらし体操」の時間を1月・2月は降雪・積雪が予想されますので13時30分から15時00分までに変更します。

ご厚志のお知らせ

内藤 巖夫 様から 香典返しとして 八幡自治振興区へ 金一封
見越 一夫 様から 見舞い返しとして 八幡自治振興区保田支部へ 金一封

誠にありがとうございました。

編集後記

いよいよ今年最後の月になりました。今年の冬は大雪になるのでは？と言われていいます。先日は飯山が白く覆われていました。これからの季節は寒い日が多くなりますから暖かくして風邪などひかないでくださいネ。



今日の一句： 飯山が 白い帽子を かぶるころ

