



# 八幡自治振報

元気を出そう! 「やわた」

八幡の人口 《11月末日現在》

発行 八幡自治振興区

660名 (先月比 ▲5)

☎・FAX 08477-4-0205

男性 308名 (先月比 ▲2)

✉ yawata@vesta.ocn.ne.jp

女性 352名 (先月比 ▲3)

新年明けましておめでとうございます  
皆様におかれましては輝かしい新年を  
お迎えのこととお喜び申し上げます

昨年も、4月の桜まつりをはじめ、盆まつりや収穫祭など、地域の賑わいと交流を深めるための各種事業を実施しました。

記憶に新しいところでは、収穫祭におけるステージ発表での、ぽんぽこ山保育園園児たちのかわいらしいダンス、デイホーム会員の皆様による歌に合わせた手話もアンコールが出るほどで、とても感激いたしました。八幡地域の神祇の実演では、映像にまとめた各地区ごとの特色ある神祇をご覧いただき、川島八幡神社の神祇の皆様には会場での演舞をご披露いただきました。鉦と太鼓の音、獅子舞、露払いと本番さながらの迫力ある神祇を目の当たりにでき、祭りの雰囲気味わえました。

関係した皆様のご協力で、地域の方にとっても楽しんでいただけたことと思います。大変ありがとうございました。

また9月には女性部の皆様を中心となり、敬老の日の記念品として各地区の敬老者を紹介される冊子を作り、八幡地域全戸に配布されました。冊子には長生きの秘訣や趣味、楽しみにしていることなど紹介されており、どれも興味深い内容で非常に今後の参考になりました。



千支のちぎり絵  
(曾利敏江先生 作)

今年も、いろいろな事業・活動を考えています。  
住みよい地域づくりに向け、一步前に進んでいると  
八幡の住民全員が感じられるよう取り組んでまいり  
たいと思います。引き続き皆様方のご意見・ご協力を  
頂きますようお願い申し上げます。

八幡自治振興区

会長 井上 雅望

## 冬場もフレイル予防に努めましょう！ [11月25日／介護予防講座]



「フレイル」とは、加齢に伴い健康を損なっている状態のこと。特に握力が低下していると、フレイルの可能性ががあります。

11月に開催された社協主催の講座「フレ！フレ！フレイル予防デー」で、市役所東城支所の亀竹保健師からこう説明がありました。実際に、参加者の握力を測って、フレイルの可能性があるかどうかそれぞれで確認しました。

幸いにも、今回の参加者にフレイルの可能性のある人はいなかったようです。みなさんもフレイルにならないよう、次の3つのことを心がけましょう。

### POINT 01 昼食を12時に



生活リズムを整えるため、昼食の時間を中心に日課を組み立てましょう。昼食を12時にとるのが難しくても、1日に規則正しく3食食べましょう。

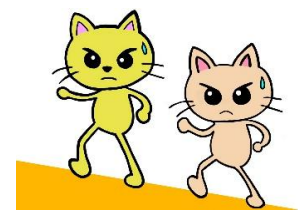
### POINT 02 タンパク質を多めに



筋肉を減らさないよう、肉・魚・卵・大豆製品等の「タンパク質」を食べる機会を増やしましょう。

【目安は1日60グラム】

### POINT 03 坂道を散歩



上り坂では太ももを上げる筋肉が、下り坂ではヒザを伸ばす筋肉が鍛えられます。

## 新しい年を迎える準備はバッチリ！

年末は、生涯学習講座で新年を迎える準備を整えました。

11月30日の女性大学では、今年の干支「巳」をあしらったちぎり絵を会員で製作しました。曾利敏江先生に手ほどきを受けながら、一つ一つ丁寧に貼りつけます。

時間はかかりましたが、ステキな干支のちぎり絵が完成しました。



12月24日にはしめ飾りづくり教室を開催。今回は、講師の米花一司さんが、水引などで使われる「あわび結び」から着想を得てしめ飾りに仕立てた八幡飾りをみんなで作りました。額に汗しながら一所懸命に作り、ステキなしめ飾りが出来ました。

どちらの講座も縁起の良い飾り物が出来、新しい年が気持ちよく迎えられたことと思います。