

令和5年度
第2回〈ご案内〉

ごきげん・サン



「自律神経を整えて免疫力をあげましょう！」

今回は、「エイジ リンパ ケア」の前川さんに「前川式自律神経リンパケア」による免疫力の向上等、健康を維持するためのステップを紹介してもらいます。

日時：9月16日（土）14時から（1時間30分程度）
会場：南部コミュニティセンター ホール

前川さんは、市内でサロン「エイジリンパケア」をされています。2001年から、リンパ学(免疫学)を学ばれ独自の前川式自律神経リンパケアの施術を確立されました。市内のコミセンで行われる健康講座や市の「ちょっときてえな講座」で講師をされています。



(申し込み)
南部コミュニティセンター
コミセン窓口又はお電話にてお申込み
ください。

▼
受付開始：8月28日（月）10時～
電話 0748-23-1573

9月行事予定

9月 1日（金）	・交通安全運動“立ち当番” 7:00 ・南部地区自治会連合会【定例会】 19:30
9月 3日（日）	・スポーツ協会「グラウンドゴルフ」9:00
9月 4日（月）	・うたごえひろば 13:30 ・秋まつり運営委員会 19:30
9月 6日（水）	・子ども安全パトロール 14:35
9月 7日（木）	・ほっとまちカフェ 10:00 ・お達者クラブ・スマイルセミナー「気象庁出前講座」13:30
9月 8日（木）	・第1回歴史文化探索講座「京都」 8:30
9月 9日（土）	・スポーツ協会常任理事会 19:00
9月15日（金）	・交通安全運動“立ち当番” 7:00
9月16日（土）	・見守り給食 ・第2回ごきげんサン 14:00 ・青少年育成会 第2回常任理事会 19:30
9月21日（木）	・なんぶっ子「みんなで楽しく遊びましょう」 10:00 ・まちづくり協議会運営委員会 18:30
9月23日（祝）	・南部ふれあいフリーマーケット 10:00

コミセン広場が芝生の広場になって、夕方頃になるとときどき子どもたちが遊びに来てくれます。そんな広場も7月になってからはさすがの猛暑に芝生も暑気つかれ模様でした。でも時折小鳥がやってきます。しばらく様子を見てみると広場を飛び回ったあとに木陰でひと休み。ちょうどいい小鳥の「e-オアシス」です。
暦では立秋ですが、まだ暑い日もあるかと思えます。
皆様、お身体に気をつけてお過ごしください。



* 編集・印字等に誤りがありましたらお詫び申し上げます。

南部だより

令和5年
8月発行

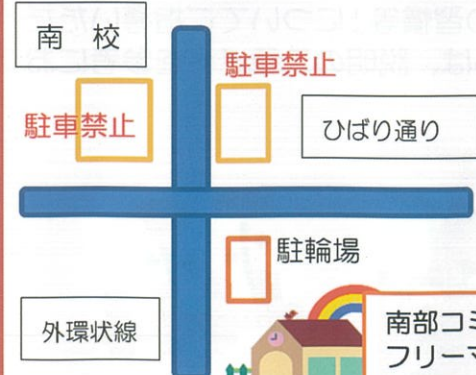
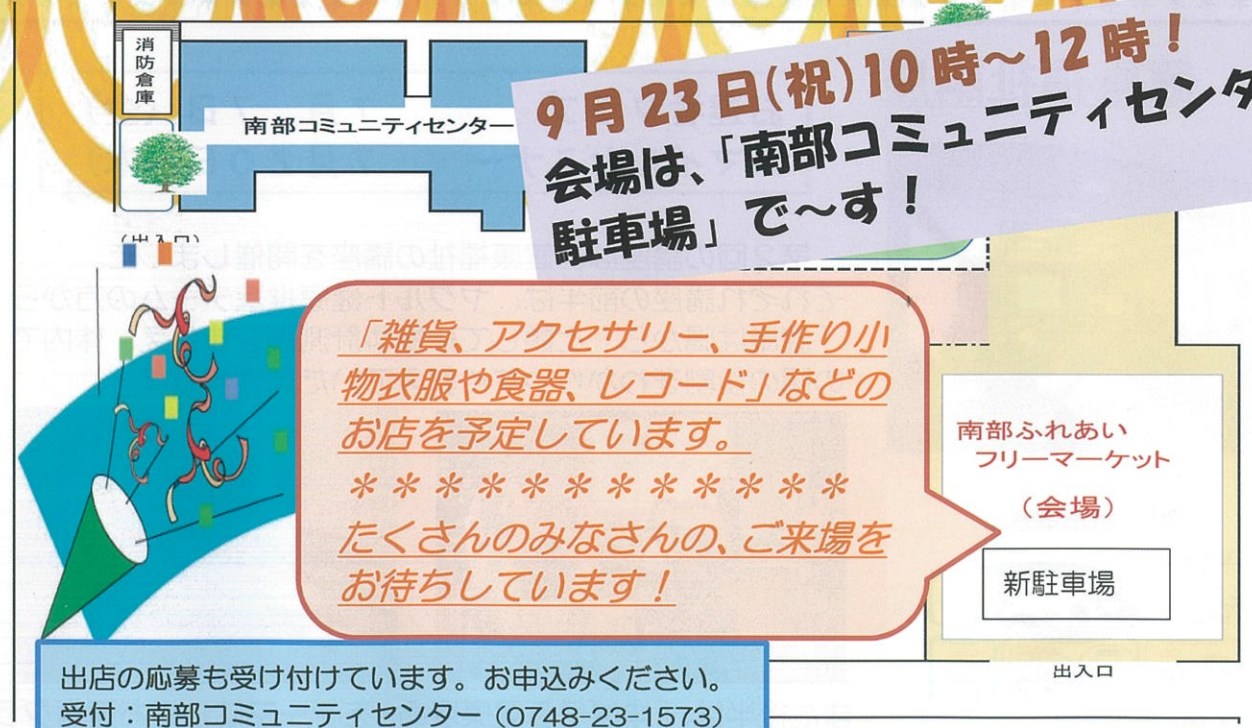


「南部地区まちづくり協議会」より
フリーマーケットの開催をお知らせします。

南部ふれあい

フリーマーケット

9月23日(祝)10時~12時!
会場は、「南部コミュニティセンター
駐車場」で〜す!



《お願い》フリーマーケットは、南部コミュニティセンターの新駐車場を会場にして開催します。
ついでに、駐車スペースは、ご用意できません。
ご来場は、徒歩か自転車をお願いします。
駐輪場は、コミセン隣の空地に設けます。
皆様、ご協力の程よろしく願いいたします。

 (南部すこやかキッズ) 「夏休み陶芸教室」 7月29日(土)

「オリジナル壁飾り」をつくりました。



今年も第1回「すこやかキッズ」は、「陶芸教室」を行いました。毎年、「今年は何をつくってもらおうか？」子どもたちが、使ってくれそうなもの、喜んでくれそうなものをご指導いただく大久保先生とご相談させていただいています。今回の作品は、今までと少し変えて「壁飾り」をつくってもらうことにしました。



粘土のかたまりを平たくのぼして、壁飾りの土台をつくります。粘土を自分の思う壁飾りにちょうどいい大きさにして、飾りや模様をつけるなど難しいところもありましたが、大久保先生やスタッフの人に教えてもらったりお家の人や友達といっしょにつくったりしました。子どもたちがそれぞれ思い描いた作品に仕上がるといいなと思います。

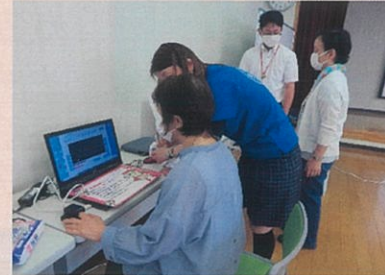
作品は、大久保先生が持って帰って窯で焼いてくださいます。夏休みが終わるころにお渡しできる予定です。希望に応じて文化祭にも展示させていただきます。

健康福祉講座



お達者クラブ 7月 7日(金)
 スマイルセミナー 7月20日(木)

第2回の講座は、健康福祉の講座を開催しました。それぞれ講座の前半は、ヤクルト健康推進チームの方から「健康は腸から」と題して体操や計測等をまじえ、体内での腸の役割をわかりやすく教えていただきました。



また後半は、「伸ばそう健康寿命」をテーマにしてお達者クラブでは、ピンクリボンアドバイザーの田中和美さんに、スマイルセミナーでは、滋賀県ピアサポーターの荒居きよみさんに、「がん予防のための毎日の習慣等」についてご指導いただきました。参加された皆さんは、説明のスライドを参考に話を聞かれていました。



南部地区スポーツフェスティバル

南部地区の皆様

南部地区スポーツフェスティバルを皆様にご案内申し上げます。地域の皆様にご参加いただきスポーツを楽しんでいただくとともに、健康や体力について知っていただく機会としてスポーツフェスティバルを開催いたします。

たくさんの皆様にご参加いただければと思います。皆様、よろしくお願いいたします。

南部地区スポーツフェスティバル実施委員会

南部地区自治会連合会 森 基一

南部地区スポーツ協会 廣田了三

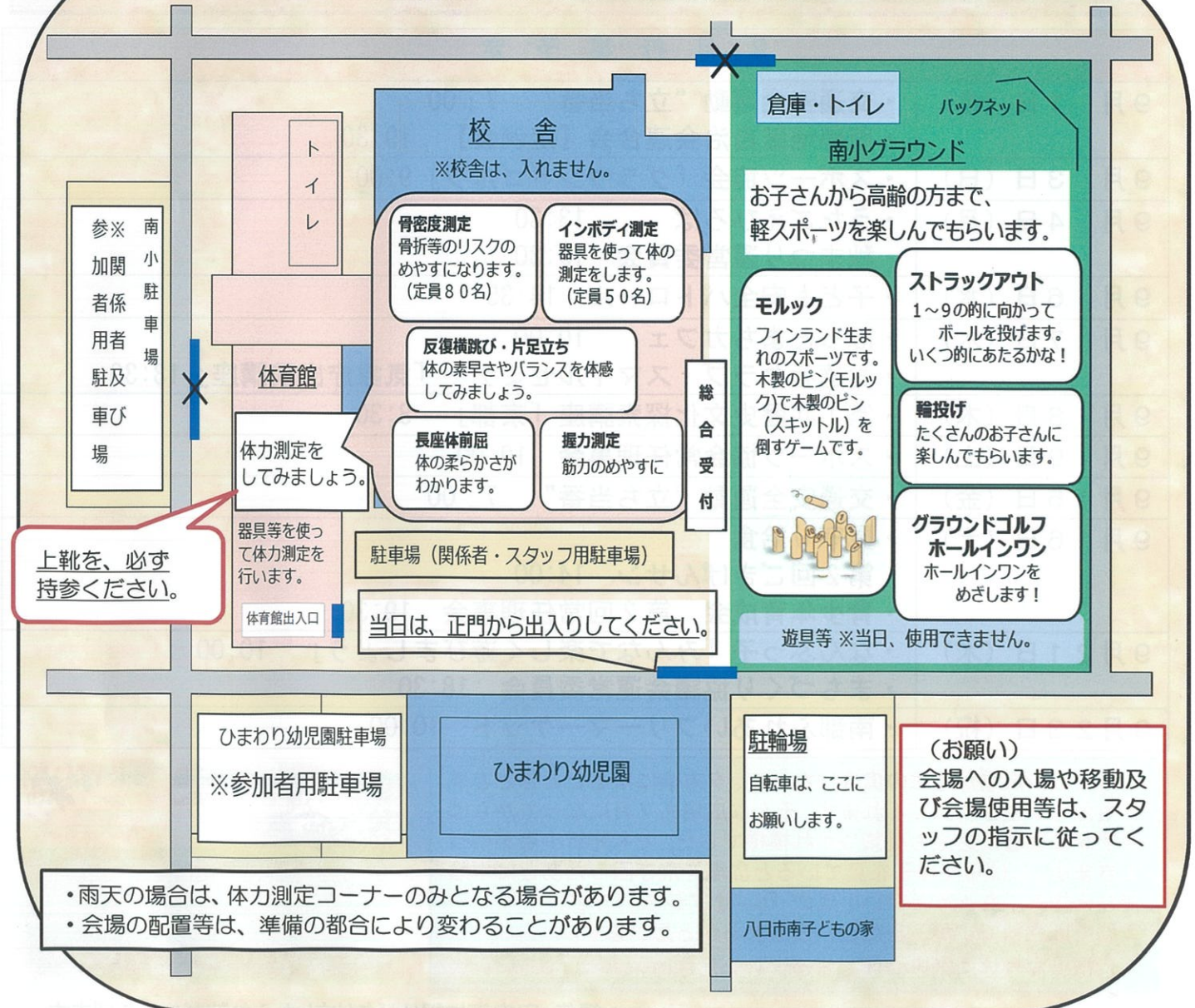
開催日：10月1日(日) ※参加自由

時間：午前9時～12時 《参加賞があります(^_^)/》

(受付：11時30分まで)

会場：八日市南小学校 グラウンド・体育館

〔会場案内(概要図) 八日市南小学校〕



•雨天の場合は、体力測定コーナーのみとなる場合があります。
 •会場の配置等は、準備の都合により変わることがあります。