

しんさか

発行 令和2年11月20日

編集 新坂自治振興区

TEL/FAX 08477-2-2252

HP <http://shinsaka.server-shared.com>

E-Mail shinsaka@vesta.ocn.ne.jp

令和元年10月末現在の新区 世帯数105戸 人口205人 男性99人 女性106人

人権学習会を開催します

各支部のサロンの場をお借りして人権啓発DVD鑑賞会を開催します。30分程度のDVDを2本見ます。みなさんご参加ください。人権について考えてみませんか。



自分だけで判断することの危険性を訴えるとともに、被害に遭わないための対処法と、周囲とのコミュニケーションの大切さを描いています。

「なぜ、騙されるのか？」

-高齢者を狙う悪質商法・
詐欺に対処するには- (23分)



「無縁社会」の中で、地域で起こる身近な人権問題に対し、傍観者としてではなく、主体的に行動することで、新たな地域のつながりを結んでいく大切さを描いています。

「ヒーロー」

-無縁社会と家族-
生きること つながること (34分)

- ◆新免：12/5（土）折り折に語ろう会 午後2時～ 新免集会所
- ◆三坂北：12/8（火）三坂いきいきサロン 午後1時～ 農協元三坂出張所
- ◆三坂南：1月以降で実施予定

パソコン教室が始まりました

11月5日（木）新坂自治振興センターにてパソコン教室を開催しました。昨年は聞きたいことを自由に質問する教室でしたが、今年には主にテキストを用いて進める教室にしています。

パソコンの基本的用語の説明から始まり、USBメモリーやSDカードの安全な取り外し方を習いました。また、休憩時には、ほかに聞きたいことを質問できる時間が設けられました。

参加された方は、「売っている教材よりこのテキストはとても見やすい。これなら家でも開いてみようと思える。USBメモリーの安全な取り外し方が分かってとても良かった。」と喜んで帰られました。

このパソコン教室は、2月まで毎月第1、第3木曜日午後1時30分から3時まで開催しますので皆さんぜひご参加ください。参加申し込みは開催日の1週間前までにセンターへお電話ください（☎2-2252）。



健康寿命向上セミナー「栄養改善教室」を開催しました

11月7日（土）新免集会所において健寿セミナーを開催しました。まず、シルバーリハビリ体操で椅子に座ってできる肩や足首の運動をしました。続いて管理栄養士の先生による講座では、まず手洗いチェックがありました。クリームを手に塗り込んだあとも通りに手洗いし、クリームの洗い残しがないかを特殊なライトを使ってチェックしました。それぞれにうまく洗えていないところが分かり、笑い声でにぎやかでした。親指や爪のまわりの洗い残しが多かったようです。それから、主食、主菜、副菜などの1食あたりの目安量がわかるランチョンマットももらえて、低栄養の予防について楽しく学びました。

◎3食きちんと食べましょう。

◎毎日いろいろな食品をまんべんなく食べてフレイル（心身の機能が衰えた状態）を予防しましょう。特に、たんぱく質はしっかりとりましょう。

◎水分もしっかりとりましょう。



新坂心と体の元気づくり教室を開催しました

11月16日（月）NPO法人「コーチズ」から講師をお迎えし、新坂自治振興センターで元気づくり教室を開催しました。ガンバルーンという空気を少なめに入れたやわらかいボールを使って座ってできる運動をしました。ボールを背中と椅子の間に挟んだまま足ぶみと腕振りを同時にするなど難しいお題もありましたが、先生の楽しい声かけでみなさん大笑いしながら運動されました。ソーラン節を踊ったり、ボールを投げて机の上に乗せるという簡単そうで実は難しいゲームもしました。参加されたみなさんは「とても楽しかった。もっとしたい！」と言われ、楽しい時間を過ごされたようでした。



敬老祝い品をお贈りしました

今年は新型コロナウイルス感染防止のために、各種行事が中止されるなどしており、新坂ふるさと祭り並びに敬老会行事も、振興区役員会にて中止の判断をさせていただきました。集いを伴う敬老会行事は実施いたしません。敬老者の皆様には記念品をお贈りして、敬老の御祝いとさせていただきます。

寒くなってきましたが、新型コロナウイルスと共にインフルエンザにも気を付けていただきますよう、そしていつまでもお元気でお過ごしいただきますようお祈り申し上げます。

