

「三坂の自然を再発見歩こう会」のおしらせ



新坂地域、特に休暇村付近の自然は大変美しく、春には桜、秋にはもみじと四季折々の自然がとても綺麗だそうです。ですが、近くにあってもなかなか知られていないようなので、みんなで歩いて新坂の自然の良さを再発見する「歩こう会」を開催しようということになりました。歩くことは良い運動にもなります。自然の林の木漏れ日の中をゆっくり歩き、紅葉をみんなで楽しみませんか。女性部が企画しますが、男性女性問いませんので、お誘い合って大勢ご参加ください！

ご希望の方には送迎を用意しますのでぜひご利用ください（片道200円）。

1時間程度歩いたあとは休暇村でみんなでランチバイキングを楽しみましょう♪

○日時：11月8日（木） 午前10時30分集合

○集合場所：休暇村帝釈峡体育館前

○参加費：1,500円（昼食代等）

○持ち物：リュック、歩きやすい靴、帽子、タオル、杖（必要な人）

*はじめにお茶を1本配ります。

○申し込み：10月31日（水）までに新坂自治振興センター（☎2-2252）へ



イメージ

義援金にご協力ありがとうございました

平成30年7月豪雨災害により被災された方々を支援するため、新坂自治振興区で義援金に取り組みました。庄原市へ36,500円、全国へ17,000円集まりました。義援金は、庄原市役所東城支所へ提出しました。全国への義援金は東城支所から日本赤十字社へ送られます。ご協力ありがとうございました。

9/13（木）花を贈りました

75歳以上でご在宅の一人暮らしの方へ花をお届けしました。今年は「ガーベラ」です。

「育てるのが楽しみ」「気にかけてもらえて嬉しい」とみなさんととても喜ばれていました。なんと、この日にちょうど誕生日の方がいて、大変喜ばれました。

みなさんいつまでもお元気でいてください！



9/27 (木) 健寿セミナー③「栄養改善教室」を開催しました

台風で延期になっていた栄養改善教室がやっと開催できました。シルバーリハビリ体操を30分した後、管理栄養士の先生より「自分らしく元気に暮らすために」というテーマでお話をいただきました。

食品多様性が高い(色々な種類の食品を摂取する)と、身体機能の維持に効果があるそうです。また、「運動+栄養」でより効果的に筋力をつけられるそうです。加齢は止められないけど、老いを遅くすることはできるという話が印象的でした。「鶏肉のさっぱり煮」という鶏肉をポン酢で煮る簡単なレシピの実演を見て、おいしくできあがった鶏肉の試食もでき、楽しい教室でした。



10/1 (月) 高齢者大運動会が開催されました

新坂から16名の方が参加されました。台風の翌日だったため体育館での開催でしたが、気持ちの良い天気でした。みなさん高齢であることを感じさせないくらい元気に競技に出られていました。魚釣り競争とグラウンドゴルフは1位でした!久代・新坂チームの総合順位は7チーム中5位でした。みなさんお疲れさまでした。



前回掲載のこの写真の答えは
スイカ です



去年、花壇に飛ばした種から芽が出て、つるが崖を下って、岩の間にスイカができたそうです。いただいて食べてみましたがおいしかったです!

* * これからの行事予定 * *

- 10月 5日 (金) 新坂ふるさと祭り実行委員会 午後7時~
- 10月 7日 (日) 体協東城支部東城地区総合体育大会 午前8時30分開会
- 10月11日 (木) 女性部視察研修 午前8時出発
- 10月13日 (土) ふれあい東城まつり ふれあいステージ
- 10月14日 (日) ふれあい東城まつり「自治振興区自慢特選鮮野菜オークション」午前10時40分
- 10月22日 (月) 東城町自治振興区親睦GG大会 午前9時開会
- 10月25日 (木) 高齢者部研修会 午前9時~