

しんさか

発行 令和2年11月5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

健康寿命向上セミナーのお知らせ

「認知症予防」教室

新坂老人会「年忘れ会」の研修において開催します。
老人会員以外の方もご参加できますので大勢ご参加ください。

○日時：12月7日（月）午前10時から

○場所：新坂自治振興センター

○研修内容：健康寿命向上セミナー「認知症予防」教室

物忘れが気になる人にも、今から予防したい人にも、聞いてためになる認知症予防のお話をさせていただきます。

詳しくは、チラシをご覧ください。



クリーン作戦にご協力をお願いします

○日時：11月22日（日） 午前8時から

○集合場所 三坂北：元久岡医院前 三坂南：三坂南集会所 新免：新免集会所

○お茶、ボランティア袋、軍手を配布しますので、支部長または代理の方は振興センターへ11月20日（金）までに受け取りにお越しいただきますようお願いいたします。

※新免郷谷は11月23日（月）、神田谷は11月29日（日）に行います。



新坂心と体の元気づくり教室のお知らせ

健康づくり・介護予防のための教室を開催します。健康への第一歩は、体を動かすことから始まります。みんなで楽しい時間を過ごしましょう。簡単な運動をしますので動きやすい服装でお越しください。

詳しくは、前号のチラシをご覧ください。

○日時：11月16日（月）午後1時30分～3時

○場所：新坂自治振興センター

○内容：「心も体も元気になる運動」

○持って来る物：汗拭きタオル

○申し込み：11月9日（月）までに新坂自治振興センター（☎2-2252）へ

※送迎の必要な方は、申込時にお知らせください。片道200円でご利用いただけます。



健康寿命向上セミナー「運動機能向上」教室を開催しました

10月26日(月)三坂南集会所において保健師さんにお越しいただき、フレイルについて学びました。「フレイル」とは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいい、早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことが可能だそうです。フレイルチェック票の質問に記入して、自分の健康状態をチェックしました。続いて健康運動指導士の方に、テニスボールを使って、筋肉をほぐす・骨や関節の動きをよくする運動を習いました。椅子に座って家でもできる簡単ストレッチです。毎日続けて、いつまでも健康で過ごしたいですね。



庄原スター式駅伝中止のお知らせ

毎年12月に開催される庄原スター式駅伝は、新型コロナウイルス感染防止の観点から本年度の開催は中止になりました。

令和2年度秋季全国火災予防運動

11月9日から15日までの7日間令和2年秋季全国火災予防運動が実施されます。

防火標語『その火事を防ぐあなたに金メダル』

次のことに気を付けましょう！

- ・寝たばこは、やめる。
- ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ・ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

空気が乾燥し火災が起こりやすい季節です。火の取り扱いには、充分注意しましょう。



～新坂の美しい写真～



ほうき草(コキア) 郷谷



コスモス 上谷

事務局からのお知らせ

産休・育休中だった事務局員は、11月1日より復帰しました。またよろしくお願ひします。

休みの間務めていました臨時事務局員は、10月末で勤務を終えました。いろいろお世話になりましてありがとうございました。

