

公民館だより

第76号

(平成27年8月15日)

こなん

<編集・発行>

大島公民館

Tel:84-0310 Fax:84-0174

mail:ooshima-ko@city.shunan.lg.jp

裕島公民館

Tel:84-0312 Fax:84-0424

パソコンで よりキレイにご覧になれます ⇒⇒⇒ 「周南市コミュニティ推進連絡協議会」ホームページ
(<http://gokan-furusato.org/community/community.html>)

夏だ!! 祭いだ!!!



◀「当地アイドル」カラフルと★



7/31、第 31 回鼓南地区ふれあい夏祭りが開催されました！お菓子釣り大会や生歌演奏など、会場は大いに賑わいました☆

鼓南児童園 活動アルバム



7/28、ふれあい交流会が行われました。上の写真はプラ版を作っている様子。懐かしいですね！！



この日は中学生や小学生も参加し、プラ版キーホルダーの他、スーパーボールすくいや工作が行われました。中学生も真剣です！

高速道路で死亡事故！！

7/26 の深夜、県内の高速道で車両数台が絡む事故が発生し、事故当事車両の同乗者が死亡する事故が発生しました。高速道での死亡事故は今年4件目です。高速道路では、ちょっとした不注意が大惨事につながります。外出する機会も多くなる時期だと思いますが、高速道を走行する際は、早め早めの休憩をとり、制限速度を守って運転するよう心掛けてください。

～鼓南の人口～

男性	486人
女性	572人
合計	1,058人

(H27/7/31現在)

これからの行事予定

- 8/19(水) 民生委員・福祉員・鼓南中学校合同研修 (※地区社協主催)
- 9/1(火) やまびこ号(移動図書館) 10:00～旧給島小/10:40～鼓南小
13:10～大島自治会館

☆地域にお知らせしたい情報などがありましたら、公民館までお寄せください。

しゃっきり

介護予防教室のお知らせ

大島公民館では足腰の筋力アップトレーニングや、自宅で出来る体操など「かんたん・ゆっくりだけど効果的な運動」を指導する

しゃっきり 介護予防教室を開催しています。概ね**65歳以上**の方を対象としていますが、次のチェック項目のうち、2つ以上あてはまる人におすすめます。

- 手すりや壁を持たずに階段の昇降が難しい。
- いすに座った状態から、何かにつかまらないと立ち上がりにくい。
- 15分程度、続けて歩くのが難しい。
- この1年間に転んだことがある。
- 転倒に対する不安が大きい。

毎週水曜日に開催しており、1回1時間 30分のプログラムです。動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物、参加費(300円)が必要になります。

興味のある方、お問い合わせ、お申し込みは 高齢者支援課 地域包括ケア推進担当

0834-22-8462

までご連絡下さい！！



少ない服で「あの素敵！」と思わせる極意

～服を買うなら、捨てなさい～
増えすぎた服、何度も捨てようと思っただけでそのままになっている服…そんな着てない服をお持ちのかたは少なくないのではないのでしょうか？この本を読んで取捨選択の価値観が広がることは間違いありません。また、服だけでなく、物を買うときの考え方も参考になることが書いてあります。是非ご一読を。