

# OOMUKAI TIMES



第117号 / 2月1日発行

大向地区 人口 369人 (男性166人 女性203人)

世帯数 196世帯

12/31現在



発行：大向公民館 情報があればこちらまで→ TEL.88-0312 E-mail [oomukai-ko@city.shunan.lg.jp](mailto:oomukai-ko@city.shunan.lg.jp)

パソコンでご覧になる場合はこちらから→『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>)

## どんど焼き & ふれあいの集い 今年も元気いっぱい楽しい大向地区行事の始まりです！



二俣神社にて『どんど焼き』が行われ、教育文化部のお世話により、無事に神事を執り行うことができました。

向道湖ふれあいの家にて『新春ふれあいの集い』が盛大に開催され、来賓の方々を含め、55名の出席者で情報交換やビンゴ大会など楽しい集いになりました。



# 「もの忘れ」しないための生活習慣！ その①

「もの忘れ」を予防したり、症状を改善したりするにはどうしたらいいかを、生活習慣の観点から考えてみましょう。

## ☆ よく噛むことで脳を活性化！

噛むことで大脳の血流を増やし、脳神経細胞の活動を活発にします。食生活を固い物中心に替え、さらに噛む回数を増やすことがポイントです。食事の際、ひと口、口に入れたら 30 回、50 回は噛むようにしましょう。

## ☆ 睡眠はしっかりとる！

寝不足や不眠では記憶の整理や疲れた脳細胞の修復ができません。記憶が整理されるのはレム睡眠の時。昼寝も脳の働きの回復に役立ちます。

## ☆ 歩くだけで「もの忘れ」対策！

運動して筋肉を使うときは、脳の神経細胞も必ず使われます。動かす筋肉が多いほど脳への刺激が強くなりますので、全身運動のウォーキングが最適です。空いた時間を見つけて積極的に歩きましょう。

「もの忘れ」対策は、無理せず飽きずにできるのが一番です。自分でできる最善の防止策を見つけて試してみましょう。

～「もの忘れが気になりだしたら読む本」より～



撮影時期：昭和50年頃

撮影場所：旧大向公民館（現大向小学校体育館）

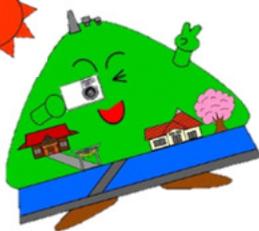
公民館で行われていた習字教室の様子。

指導は、松原先生（元大向小学校の先生）。



ぶらりと

# きんぽーくん 行くうへ!!



1月8日（日）に、二俣神社で「どんど焼き」、向道湖ふれあいの家で「新春ふれあいの集い」があつて行ってきたよ。

どんど焼きでは家内安全・無病息災を祈り、ふれあいの集いではビンゴ大会などで大いに盛り上がり楽しかったよ!!



## 2月の行事予定

- 1日（水） 税申告相談日（13:30~15:30）大向公民館
- 2日（木） 料理教室（9:00~ ）大向公民館
- 3日（金） やまびこ号巡回（14:30~15:00）大向公民館前
- 17日（金） 老人クラブ新年会（10:00~ ）向道湖ふれあいの家
- 21日（火） やまびこ号巡回（14:30~15:00）大向公民館前

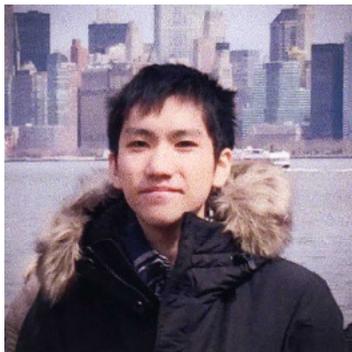
# 元気発見! 大 向

このコーナーでは、大向地区に住む元気な人や風物、又その季節に会う素敵な光景など、出会いやふれあいの中から見つけた「大向の元気・素敵」を紹介します。



## 大向地区の新成人

～今年、成人式を迎えられた方の紹介～



横瀬地区

藤井 圭人 さん(平成8年生まれ)

成人となって

この度、無事に二十歳を迎え嬉しく思います。これまで私を支えてくださった全ての方々に感謝の気持ちでいっぱいです。私は、現在大学生で、2年後には社会人となりますが、社会人になるということは、自由がさらに広がる反面、行動に責任が求められることとなります。大人としての自覚をしっかりと持ち、社会人になるための準備をしていきたいと思えます。また、これからの人生では自分で選択し、決断しなければなりません。これまでの人生で学んだことを活かし、他人への感謝の気持ちを忘れず、これから悔いのない人生を築いていきたいと思えます。

## Q&Aコーナー

【問題】①下の漢字は干支を表していますがある規則に従って並んでいます。下の□の中に入る干支は何でしょう？右枠の中から選んで下さい。

子 → 未 → 辰 → □ → 丑

巳 酉 申

②一番下の計算式「??」に入る熟語は何でしょう？

お金 + くつ = 遠足

CD + あめ玉 = 舞妓

うさぎ + 車 = 話題

米だわら + 本 = ??



今月の花言葉

「胡蝶蘭」

幸福が飛んでくる

- ☆ 答えは来月号にて！（出題参照：クイズ大陸、クイズ100NETより）
- ☆ 先月の答え ①大童 ②為体 ③寸々 ④態態 ⑤小忠実
- ☆ 適当な用紙に氏名、自治会名、答えを書かれて、15日までに公民館のポストに投函して下さい。抽選で1名様に粗品を差し上げます。ご来館頂いた時、粗品をお渡しします。