



優良老人クラブ表彰

和奈古みどり会が、10月29、30日に奈良県で開催された全国老人クラブ大会において、「全国老人クラブ連合会優良老人クラブ表彰」を受けました。

これは、全国で51団体、山口県からは「和奈古みどり会」のみが表彰されたものです。

昭和38年の結成以来、緑化美化活動、生きがい活動、郷土の伝承活動を通して、三世代交流や地域コミュニティと連携を図り、交流会や講演会、学習会等の開催に積極的に取り組んでいることが評価されました。

廣林会長は、「活動は、「和奈古みどり会」単独の部分もあるが、須々万全体の「みどり連合会」での活動も大きい。できれば、「みどり連合会」で受けたかったのだが。」と話しておられました。

みどり会の皆さん、表彰、おめでとうございます。



スキマ時間で健康づくり

今回のテーマは...

歩く日時間を10分多くしよう!!
スキマ時間に筋トレしよう!! です。

歩くのも筋トレも苦手(笑)という人は多いと思います。今は車の時代。近くへ行くと時にもつい車を利用してしまいがちですが、10分だけでも多く歩く時間をとってみませんか(笑)

姿勢よく手を大きく振り、汗ばむくらいの速さで歩けば立派な有酸素運動。血液の循環もよくなり、体も血液も健康になるし、内臓脂肪も燃焼しやすくなるし、月経も正常化されるし... いい事ばかり。そして、健康プラス若さを保つには筋トレも必要です。筋肉は使わなければ、どんどん機能が低下します。ほんの少しのスキマ時間でも、できるだけ毎日続ける事を心がけてみましょう。

頑張れようかな! と思ったらその時が若返りの第1歩です。

締めて...

日常生活の中にエクササイズチャンスはいっぱいあります。

立っている時は、おねかをグッとへこませ、お尻の下に力を入れる。

いすに座っている時は、ひざをそろえ両足を揃え合ったり浮かせたりする。

横になっている時は、ひざを立て、枕やクッションをはきか、背に近づけたりもどして... をくり返す。

洗たく物をかかんで手にとり、立ち上がります。高い所に背のびしながら下ろすと、より効果的。

クリスマスのイベント



- クリスマス 料理教室
 - ぬまぎ 文庫 冬のおはなし会
 - ・12月4日(金) 9:00~13:00
 - ・12月12日(土) 10:30~12:00
 - ・須々万農村環境改善センター 1F 多目的ホール
 - 内容 - 読み聞かせ、工作 (入場無料です)

- サークル ゆりかご
 - ・12月18日(金) 10:30~11:00
 - ・改善センター
- 育児相談 10:00~11:00
同時開催しています!
いつもと曜日が違うので
ご注意ください。
- くんちゃんおはなし会の前田昌子先生をお招きします。絵本の読み聞かせやわらべうたなどが楽しく過ごしましょう。おみやげもあります。お楽しみに♡

行事予定

12月13日(日) 子ども会廃品回収 詳細は、11月15日号市広報の折込チラシをご覧ください。
午前8時より回収も始まります。

1月1日(祝) 新春歩こう大会 場所 - 緑山です。

1月10日(日) 凧揚げ大会・どんど焼き
凧 - 13:30~ どんど焼き - 14:30~
場所 - 沼城小グラウンド

ぜんざい等の接待あります。

編集後記

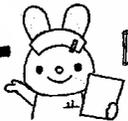
早いもので、今年も残りわずか1か月ですね。新年を迎える準備進んでいますか? 実家(熊本)ではお屠蘇は、赤酒でした。とても甘くて、文字通り、褐色のお酒です。新年は、赤酒で迎えるのがいいですね。

あつら... 11月11日、つかり1年が、お尻をのちろちろと温めていた。たに、たに、何となく温まっていた。お尻をのちろちろと温めていた。たに、たに、何となく温まっていた。

今年はカメムシ大量発生!!! じぶん今年のは寒くないかな... と心配していらした。今年もインフルエンザも心配だし、ビクビクした冬を過ごす予定です。11月、入冬と楽しく過ごせましたよ...

子供が「スノボの野郎」に入り、まじっこの土日遊んで(笑)だった。我が家は、一気に野郎色になりました。スキーや雪合戦が子供が大好きな遊びは、いっしょです。お尻をのちろちろと温めていた。たに、たに、何となく温まっていた。

さかもとは...



Dr.コウダ診療所 vol.10 インフルエンザ

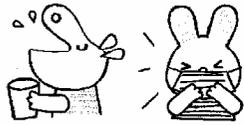
医療法人 神田医院 / 神田博

昭和基地周辺にもペンギンのつがいが見られるようになり
ます。南極の動物は天敵がいなかったためか、一万羽のペンギン
群の中に入って行っても逃げることがありません。アマランに
またがることもできますよ。

※次回、私のアマラン・ペンギン奮闘記

須々方より、はるかに寒い南極では、インフル
エンザはありません。熱がでた人も一人も
いませんでした。ウイルスも、あまりの寒さに
存在できないのでしょうか。

そのほとんどが、二十才以下の方です。当院の患者さんの最高
年齢は、四十才ですが、その原因は二人の子どもさん
一生懸命看病されたためです。これから
寒くなるにつれて、ますます流行するかも
しれません。手洗いやうがい、咳のある人は、
必ずマスクをつけましょう。



わたしたち こんな活動しています

今回から不定期ですが、公民館講座を糸井伸吾。
これを機会に趣味の幅をひろげてみませんか？

沼城銭太音楽



← 敬老会出演

〈代表者・連絡先〉
道源隆子 88-1230
〈活動日時〉 第1・第3日曜日 13:00~15:30
〈活動場所〉 須々方農村環境改善センター
〈活動内容〉
・ボランティア訪問活動
・年一回地区の教会堂の方と合同練習
・年一回沼城小学校2年生と銭太音楽を
通じてるおれ等
・敬老会出演
〈PRポイント〉
ぶれおいと笑顔のふんふんグループです。

ひよりたん一団



← 老人ホーム慰問

〈代表者・連絡先〉
北田晴志 88-2062
〈活動日時〉 不定期月
〈活動場所〉 山口県東部中心
〈活動内容〉
ひよりたん一団は、周南北部(須々方、
長穂、中須、須金地区)のメンバーを
中心に、下は小学生から上は80歳の
メンバー構成しています。
主な活動としては、老人ホームの慰問、
独居老人宅訪問、道沿道のクリーン作戦、
公園の草取り、年一回の社会福祉センター
で「歌と踊りのフェスティバル」等に
参加しています。これから地域に
密着した活動をしていきますので、
よろしくお預めします。

須々方韓国語同好会



〈代表者・連絡先〉
佐野手洗 草月 88-2172
〈活動日時〉 毎週火曜日 19:30~21:00
〈活動場所〉 須々方公民館 2F 図書室
〈活動内容〉
韓国語のテキストや小学校の教科書を教材
にし、音読・朗読・書・読むに文法を混じ
りてバランスよく学習しています。現地でも簡単
な会話ができるようにする事が1つの目標
であり、年一回の小旅行も行っています。
〈PRポイント〉
ドラマ・俳優・買物やグルメなど韓流に
ハマっている人いませんか？言葉や習俗、
文化がわかればもっと面白くなり、趣味の
世界が広がると思います。現在一女性5名の
自主学習グループです。

スズマのがんばる人

~ 第1回 お母さん編 ~

新コーナー

今回は、K 代表：浦山崎 香織さんにお話を伺いました。

〈活動内容〉

- ① H16.5 ~ 犬用おせつ、ケーキの製造
- ② H18.10 ~ お菓子の製造、JA出荷



Q1. この活動を始めたきっかけは？
① 知人勤務のネットショップより、依頼があった
② 犬のオーナーの方から人間用にも欲しいと依頼があった

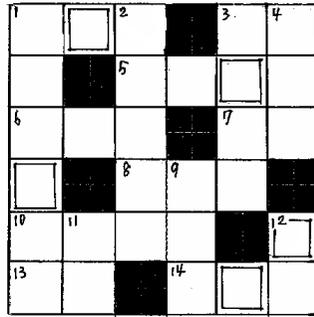
Q2. 子育てをしながらの活動が大変なことは？
大変と思ったことはありませんが、子供が病気になった
時は、製造中止になってしまうので、幸いです。

Q3. 活動を通じた楽しいこと、嬉しいことは？
・ お客様から頂くメール
・ 日々、勉強になること



子育てをしながらも楽しく活動されていて
良い刺激を受けました。お話、ありがと
うございました。
皆さんの周りにも、こんな活動しているよ！
等がんばっている人がいらっしゃいませんか？
下記のいずれかの方法で、ご投稿下さい。

名前、住所(地区名)、氏名、電話番号を
明記のうえ、こちらまで
Fax: 0834-88-0186
E-mail: susuma-ko@city.
shunan.lg.jp
4-月1からはこちら



この先... [] [] [] []

(住所) (地区)

(氏名) (TEL)

(地区以外への
ご郵便先)

ちよとひいき クロスワード

2マス中の文字をたがひかえて
できる言葉はなんですか？

★たてのこぎ★

- ① 須々方のシンボル
- ② たねおりのこと
- ③ 衣たしませ
- ④ 映像をビデオテープやDVDに
言語化する
- ⑤ 世界最速の男ウサイン・ボルト
- ⑥ 音読みと〇〇読み
- ⑦ 刀やろなど手にささる部分

★よこのこぎ★

- ① 〇〇 ← くら
- ② よくテレビに出てくるアメリカのマジシャン 〇〇
- ③ 1を1直すと
- ④ 和服のその下
- ⑤ 逆やいや気はくして、夢から覚めておよい
言葉をつくりだす... 〇〇のカタ
- ⑥ 新刊採録の雑誌のひと
- ⑦ 学校で英語を言うこと...
- ⑧ メダルの色... 金 → 〇〇 → 銅
- ⑨ 「鶴冠」何と書きます？

必要事項を記入し、FAX(88-0186)で送信するが、公民館に直接お持ち下さい。
正解者の中から抽選で5名様に景品をプレゼント!!
当選された方には商品をお届けし、次号の地区がよりご名前を発表します。
◎ 前回の当選者
佐藤次男さん・国巻幸子さん・久保河野さん・久野友美さん・有馬美津子さん