

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ーと連携を図り、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。近くへ行くと時もお金も利用してしまいがちです。10分だけでも歩く時間を増やしてみませんか。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ます。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。1時間のスキマ時間でも、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! と思ったその時が、若返りの第1歩目です。

Handwritten notes in a cloud and box shape about muscle training and daily activities. Includes text like '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。' and '立つときはおねをグッとこませ、お尻の下に力を入れる。'

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

くんちゃんおはなし会の前田昌子先生をお招きします。来会本の読み聞かせやわらべうたなどが楽しく盛り上げましょう。おみやげもあります。お楽しみに♡

Christmas tree illustration with a speech bubble saying '育児相談 10:00~11:00 同時開催しています! いっつも曜日が違うのでご注意ください。'

行事予定

12月13日(日) 子ども会廃品回収 午前8時より回収も始まります。

詳細は、11月15日号市広報の折込みチラシをご覧ください。

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? 寒さが厳しくなってきました。今年もインフルエンザも心配です。お酒を、新年は、お酒で迎えるかと思っております。今年も大活躍!! 子供がノボリの野平に入り、お正月の準備を進めています。今年もお正月が楽しく過ごせるといいですね。



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

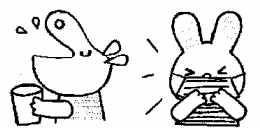
みなさん、須々方地区にも新型コロナウイルスが流行しています。そのほとんどが、二十才以下の方です。当院の患者さんの最高年齢は、四十才ですが、その原因は二人の子どもさん。一生懸命看病されたためです。これから寒くなるにつれて、ますます流行するかも知れません。手洗いやうがい、咳のある人は、必ずマスクをつけましょう。

須々方よりほかに寒い南極では、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。

太陽の昇らなかつた昭和基地にも、七月になると、太陽が戻ってきます。その頃になると、日本に帰る日も近い(まだ半年もあるのに)という気持ちになり、隊員の顔にも笑みが見られます。

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、南極の動物は天敵がいなかったためか、一万羽のペンギンが群の中に入って行っても逃げることがありません。アザラシにまたがることもできますよ。

※次回、私のアザラシ・ペンギン奮闘記



わたしたちみ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広げてみませんか?

沼城銭太鼓



← 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年生と銭太鼓を遊ばせあひ等
・敬老会出演
〈PRポイント〉
ふれあひと笑顔のふれあひグループです。

ひよりたん一庭



← 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〉
ひよりたん一庭は、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歳のメンバーで構成しています。
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「歌と踊りのフェスティバル」等に参り組んでいます。これから地域に密着した活動をしていきますので、よろしくお願いします。

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 ~

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



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?

1		2		3	4
		5			
6				7	
		8	9		
10	11				12
13			14		

☆たてのがざ☆
① 須々方のシンボル
② たねおりのこと
③ ながれまけ
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 刀やろなど手にぎる部分

☆よのがざ☆
① 〇〇 ← くら
② よくテレビに出てるアメリカのマジシャン 〇〇
③ いり直すと
④ 和服のその下
⑤ 逆やい何気なくして夢から覚めておよい言葉をつくりだす... 〇〇の工か
⑥ 新刊採録の雑誌のひとつ
⑦ 学校で英語を言う...
⑧ メガルの色... 金 → 〇〇 → 金
⑨ 「鶴冠」何と読む?

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、次号の地区がよりでお名前を発表します。
◎ 前回の当選者 ◎
佐藤 次男さん、國重 幸子さん、久保 河野さん、久野 菜穂さん、有馬 洋子さん