

ようこそ須々万へ

新しく須々万に来られた方々をご紹介します。

①須々万のイメージ ②これからの抱負をお聞きました。



周南警察署
須々万駐在所長
さえき しょういち
佐伯 祥一

- ① 豊かな自然に恵まれ、子供ものびのびとしており、「純朴」という言葉が似合う。冬は寒いが、住んでいる人達の心の温かさが感じられる。
- ② 昨年の10月から駐在所で勤務するようになり、須々万のことも段々とわかってきました。地域のみなさんの安心と安全を守っていただけるよう、精一杯頑張っていきます。



須々万幼稚園
園長
かわはら みちこ
河原 美智子

- ① 須々万幼稚園の子供達は、本当に子供らしく、愛くるしい笑顔を見せてくれます。地域の方も笑顔で挨拶をしてくださり、地域全体が温かく助け合っている印象を受けました。
- ② 早く須々万の地域に慣れ、“須々万っ子”の健やかな成長に力を注ぎたいと思いますので、地域の皆さんも温かい目でお見守りください。

車いす寄贈



3月19日(金)、車いす1台を友愛園に贈呈しました。これは、20年度と21年度で回収したプラタブ750キロを売却して購入したものです。地区のみなさまのご協力に感謝申し上げます。本年も引き続きご協力をお願いします。

【プラタブの回収箱設置場所】

友愛園・周南高原病院・ケアハウス・徳山北高校・須々万中学校・沼城小学校・須々万幼稚園・須々万保育園・須々万郵便局・JA都濃支所・みふじや酒店・伊藤石油・政木石油・山口銀行都濃支店・ピクロス・サンマート・セブンイレブン須々万店・ローソン須々万店・山崎酒店・藤井酒店・杉村商店・ふれあいの森・ジュンテンドー

緑山ハイキング

日時 - 6月6日(日) 9:30~14:00
場所 - 須々万公民館 緑山
集合 - 9:30 須々万公民館 (集合及び解散場所となります)
持参品 - 飲物・お弁当・おやつ タオル・ゴミ袋・雨具など
服装 - 運動靴等、動きやすい服装をご参加下さい。
※雨天中止
問い合わせ先... 須々万公民館 TEL 88-0001
主催 - 須々万地区体育振興会 須々万子ども会連合会 須々万母親クラブ みどり山に親しむ会

演劇鑑賞会

日時 - 6月17日(木) 13:15分開演
場所 - 徳山北高校 体育館
内容 - 劇団道化 『知覚・青春 ~I am here~』 ~命の尊さと人を愛することの素晴らしさを考えるラゴストーリー~
共催 - 山口県立徳山北高等学校 周南市・周南市教育委員会

子育て情報

ぴりりクラブ『親子遊びの広場』
開催日... 毎週月曜日(祭日は休み)
時間... 9:00~11:30
場所... 須々万農村環境改善センター 1F 多目的ホール(Pあり)
対象... 乳児・未就園児親子



編集後記

4月も終わりのというのに、アツアツがほしいわよ。春はまだ?? なのかな。暖かくなりませんか。この地区、切りだしました。何年かたよりか、配られるところには、面々なんだらう。地区は、相変わらずのようか。今年も1年よろしくお願ひします。今年もよろしくお願ひします。あ、せなめた。

上の子が4月に野球に入団、下の子はバレーに入団。毎日充実した(?)日をすごしてあります。これから母も何かと体をふりまわって頑張ります。地区だよりも今年1年がんばります。カゲト

お陰様で、この度2年目に突入しました。本年度も、より読みやすく、楽しい紙面つくりを心掛けていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。 帖地

毎日おかしな天気が続いていますね。寒かったり、暖かかったり、地球の気象は一体どうなっているのでしょうか。

南極も例外ではありません。気温が少しずつ上昇してきているようです。

先日、今回南極から帰って来た友人達の懇話会を東京で開催しました。久しぶりに南極の氷が乾杯し、一瞬南極へタイムスリップしたような気分になりました。

ただ我々のような年齢の者が一年以上越冬するとすると、高血圧症・高脂血症等、持参する薬も多くなります。途中で異常値になったとしても、十分な薬もなく、その時の不安は大変なものとのこと。

ところでみなさん、何をもって老化といっているかご存知ですか？一番顕著なのは、血管の動脈硬化です。これは生まれた瞬間から始まっています。なかなか自覚するのは難しいことですが、とりあえず言えることは、血圧・コレステロール・血糖等の異常や肥満は、動脈硬化の進行を数倍にするといわれています。一度硬化してしまえば後戻りは非常に困難です。もし数値に異常があれば、症状がないからといって安心せず、治療を受けられた方が良いでしょう。若さを保つ秘訣は、動脈硬化の少ないことですから、

体は老けていても、心は若返った東京での集まりでした。

自然な身体づくりと友達づくりにきませんか!!

秋には体操まつりで、色あでやかな衣装で着飾り、リズムダンスで流す汗の爽快感でフレッシュ!

座体操で、膝や腰の具合が良くない人でも、自分のペースを守りながら無理のないストレッチで気持ち最高!



日時: 毎週金曜日 午前10時~11時30分
場所: 須々万公民館
指導: 伊藤ゆかり先生
リズムダンス、座体操、イス体操、タオル体操で、誰でも無理なく手軽に楽しく健康づくりを!
お茶会やおしゃべり等友達づくりで心の財産を!



イスを利用したストレッチは、家庭の中でも「よこらしよ」と一息つきながら手軽にできるストレッチ!



タオル一本で手軽に楽しくできるストレッチは、肩こりや50肩の予防効果に期待を!

問合せ先: 健康体操 松田和子 ☎ 88-1289

一須々万太極拳教室
日時 - 毎週木曜日 10:00~13:30
場所 - 農村環境改善センター 多目的ホール

内容は、気力本操の練功十法や、益気力体もほぐし太極拳の動作へと繋げていきます。

PRポイント!!
中腰で動作をしますので、足・腰が丈夫になり、又、動作がゆっくりですので呼吸もゆっくりになり、自律神経系のバランスを整いリラックスすることが出来ます。

代表者・連絡先
山本良子 88-1327



「須々万おやじの会」代表 伊藤正一さんへお話をうかがいました。

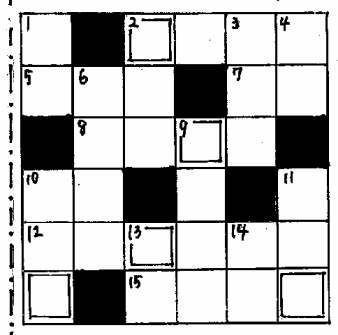
各県活性化活動七ヶ地区設置が実現されました



22年度 須々万地区自治会長 敬称略
1年間おしくお願ひします

奥光	藤井貴利	東和奈古	福江覚
井手下	石橋政利	坪の毛	久野 テル子
下本城	増野敦美	下川の毛	広谷 万幸
上本城	森重慎治	高樋	福井謙二
上若	中村洋一	西殿本原	小田敏雄
友国	高階 正	東殿本原	藤井彰
肝要	広谷直雄	下市	岩崎義夫
片地上	竹田正之	中市	伊藤雅史
山手	脇本和博	上市	岸村敏士
西和奈古	有馬雅美	新引	河谷文雄
一の坂	小野浩義	新里台	田中省吾

頭の体操... クロスワード



- 2筆マスの中の文字をたよりにかえてできる言葉はなんでしょう?
- ☆たてのかぎ☆
- ① 中国の毛筆、隋のあとに成せ
 - ② 芸能人やスポーツ選手などに、色紙に書いてもらうもの
 - ③ 薄命です
 - ④ 昨日 → 今日 → 明日
 - ⑤ フランス 0000 IT0000
 - ⑥ 最近では華国武将将など歴史好きの女子を、この呼び名
 - ⑦ 火種 ← 何と読む?
 - ⑧ 市場で決まる商品の値段
 - ⑨ 5月頃 紫色の花が咲き、材はたんすやけつなどに使われず
 - ⑩ 元素記号 Cu
- ☆よこのかぎ☆
- ① 周南市の花
 - ② まわりみち
 - ③ (G) ← 00マ-7
 - ④ 避難 0000 職業 0000
 - ⑤ ひとめぼれ、ヒトカ、きぬむすめ... 何の品種?
 - ⑥ 認可保育所へ申し込めないもの、児童福祉法で定められない児童のこと
 - ⑦ 片町 ↔ 0000

ご住所 (地区)

氏名 TEL

地区おやじの会 募集、ご感想

必要事項を記入し、FAX(88-0186)で送信するか、公民館に直接お持ち下さい。正解者の中から抽選で5名様に半品をプレゼント。当選された方には謝状をお付けし、住所の地区でお名前を発表します。

☆前回の当選者 村屋敏子さん、石田久男さん、米岡マリンさん、柳村美穂さん、梨田幸代さん

Q 防犯活動、花壇づくり、お年寄りのお世話をしたいと思ふ事は? さまざまなお世話をしながら、自分達が考えたお世話をやる人の楽しさは、たくさんの方が喜んで顔を見るときには、嬉しくなります。

Q 逆に大変な事は? A. みんなお世話をしているのに、十分な時間がとれない、両立するのが大変です。

Q おやじの会の今後は? A1. 山口国体の時に、山口県を花いっぱいにする活動のお手伝いをしてほしい... A2. 最終的には10人ぐらいのメンバーも現任では42人に増えました。か... 若い人がか... 若いので、もっともっと若い人に参加してもらって、会を盛り上げていきたいです。

お忙しい中、ご協力をいただきありがとうございます。

「こいつをありがとう」