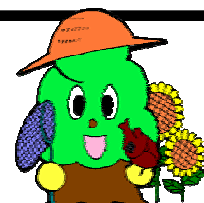


地区だより

すすま



まちづくり推進協議会

須々万公民館

第102号 発行

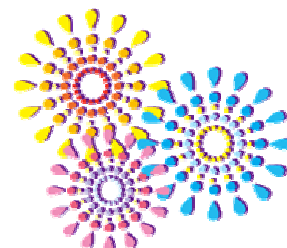
平成22年8月1日

須々万地区 人口5,096名(男性2,467名 女性2,629名) 世帯数2,064世帯 2010年6月末現在

行事予定

8月14日(土)

ふれあい盆踊り&花火大会



場所：沼城小学校グラウンド

雨天：8月15日(日)

小学校の敷地内は全面禁煙です。
ご協力をお願いします。



8月28日(土)

須々万大名行列 八朔祭り参加

9月26日(日)

須々万地区敬老会

10月17日(日)

須々万地区市民運動会

11月(未定)

ふれあい秋祭り



みんなでラジオ体操開催

さわやかな夏の朝、みんな揃ってラジオ体操をしよう!

日時：8月4日(水)午前6:30から(集合:6:00)

場所：沼城小学校グラウンド(雨天の場合は沼城小学校体育館)

対象：子どもから大人までどなたでも

主催：須々万地区自治会連合会、須々万地区子ども会連合会、

須々万地区体育振興会、須々万地区まちづくり推進協議会

これは、『毎月4日は、健康すすまの日』の取組です。



申込不要
参加賞も
あります!!

バス停のベンチを交換

まちづくり推進協議会の福祉部会がバス停のベンチを製作し交換設置しました。上本城、須々万、高樋口に
あります。どうぞ、ご利用ください!

(写真は、福祉部会長中村さんと製作者の木船さんです。)



編集後記

今年は庭のブルーベリーが、あまり実りませんでした。剪定をしすぎたからかも知れません。楽しみにしていたのに、残念です。でも、しし唐たくさん収穫できています。ピーマンと違って、切ったり、種を取りのぞく手間がかからないので、この夏たいへん重宝しています。家庭菜園におススメです。

子供達が夏休みになり頭を悩ますのが、毎日のお昼ごはん。毎日そうめんという訳にもいかず・・・美味しく食べて、栄養もあって、それでいてさっぱりして・・・いろいろな料理を摸索してみようかな。暑い夏を楽しく元気に乗り切りましょう!!

きました! ついに・・・ 夏休みです。毎日どう過ごそうか頭が痛い。そんな事も子供たちは知りもせず。無邪気に遊んでいます。それと今年も我が家にクワガタやカブトムシがワサワサと増えつつあります。。。何度も脱出され大騒ぎ!!

早く思い切り遊べるように、息子の治療力に期待します。

また今年の夏休みも事件あり・・・になりそうです。

(かかもと) (やまかた)

スキマ時間で健康づくり ～お風呂編～



ぬるめのお風呂にゆっくりつかれば体の芯から温まり、血行や新陳代謝がよくなります。

これだけでも体にプラスですが、湯船につかっているスキマ時間に簡単なストレッチをしてみませんか?

例えば・・・

- ふくらはぎの裏を両手の指で下から上へすくいあげるようにする(むくみ防止にもなります)
- 両膝を立てて座り、そのまま上体をひねり浴槽のふちをつかむ。(お尻と一緒に回らないようにする)
- 両手を組み、その手をできるだけ前へ押し出すようにし、背中中の筋肉を伸ばす。

普段なかなか運動する時間がない人も、お風呂のスキマ時間を使って、ストレス・冷え・むくみにさよならし、健康・若々しさを保ちましょう。

お知らせ

受けましょう! がん検診

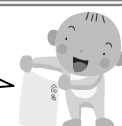
守ろうあなたの笑顔 家族の笑顔

子宮(頸部)がん検診

日時	会場	受付
8月17日(火)	須々万支所	13:30~14:00

注意! 子宮がん検診は、2年に1回の受診です。昨年度受診された方は今年の受診はできません。昨年受診済みの方は、受診券に明記していますので、ご確認のうえお申し込みください。

託児(要予約)も
あります!



集団検診については、「7月1日号広報しゅうなん」の折込ちらしでお知らせしています。その他のがん検診の申し込みも受け付け中です。

【お問い合わせ・申し込み先】
コアプラザかの 68-2302

お知らせ

今年も、オープン・スクール(開放講座)を開講!!

- とき : 8月9日(月) 9:00~12:00
 ところ : 徳山北高等学校
 内容 : 講座 「キャンドルをつくろう」
 (どなたでもOK)
 講座 「短歌入門」(どなたでもOK)
 講座 「手作り石けんに挑戦」
 (どなたもOK)
 講座 「イギリス文化を紹介」
 (どなたもOK)
 講座 「スナッグゴルフに挑戦」
 (どなたもOK)
 講座 「手話で歌を歌おう」
 (どなたもOK)
 特別 「ちょると遊ぶ」 (どなたもOK)
 申込書(公民館・北高にあります)を北高に提出。
 問い合わせ 徳山北高 教頭先生(88-1010)



ちょる来校

サークル紹介

シェイプアップ体操

代表者・連絡先・・・有井恵美 88-0541
 須々万奥343-4
 活動日時・・・毎週火曜日 10:00~12:30
 活動場所・・・農村環境改善センター 多目的ホール

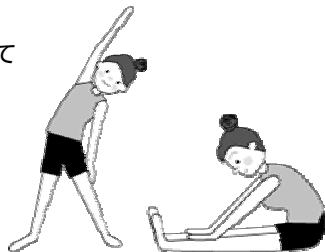
活動内容

「いつまでも、しなやかでスムーズな動作が出来る様に」を目標に、ストレッチと筋力運動を主にしています。

お互いをマッサージする時間や簡単なステップも取り入れています。口の体操(おしゃべり)もしっかり入っています。

PRポイント

シェイプアップ体操を始めて20年が過ぎました。20代で始めた皆さんも、もう40代! 体型は20代を維持しています? 今は30代~60代の皆さんが汗を流しています。



自彊術教室

代表者・連絡先・・・藤井千栄 88-0982
 周南市長穂1045-7
 活動日時・・・毎週水曜日 19:00~20:30
 活動場所・・・須々万公民館
 活動内容・・・自彊術体操31の動作を号令をかけながら行います。

自彊術体操のもととなった療法の一部を行います。

PRポイント

日本で最初にできた健康体操です。31の動作を覚えれば、たたみ一帖の広さがあれば道具を使わず体ひとつでどこでもできること。元気をつくる体操です。



【写真: 27動】

フォークダンスサークル HARMONY

代表者・連絡先・・・安井富春 88-1453
 須々万奥1703-1

活動日時・・・毎週水曜日 20:00~22:00
 活動場所・・・農村環境改善センター 多目的ホール
 その他、下記の場所でも曜日、時間は別途で行っています。

下本城 自治会館
 須金農村環境改善センター

活動内容

イタリア、セルビア、スイス、ドイツ、メキシコ、アメリカ、アルゼンチン、これはサッカーチームの国名ではありません。私たちが踊っているフォークダンス曲の国名の一部です。世界にさまざまな言葉があるように、さまざまな踊りがあります。日本のフォークダンスは民謡です。

私達は、毎週、異文化の音楽、踊りにふれています。そして、この時間だけは世界めぐりの旅です。フォークダンスは多くの仲間を楽しむ世界めぐりです。

PRポイント

他人と手を取り合って音楽に乗って体を動かす。間違えればみんなで笑いあい、ひととき生活を忘れて楽しい時を過ごします。知らず体力がつき脳も活性化いいことばかりです。フォークダンスは世界の共通語あなたも仲間入りしませんか。



Drコウダ診療所

医療法人 神田医院 / 神田 博

vol. 13

毎日熱帯のような豪雨、しかし、この梅雨も2、3日で終わりのようです。昨年の防府での被害が大きかった為か、山口県の様子が全国ニュースで流れ、遠方の友人や親戚から電話がよくあります。

当院も隣の小川が増水し、今まで2回の浸水被害を受けました。今年はどうにかギリギリセーフで、ほっとしています。雨のせいにして、自転車もしばらく休んでいます。減少していた体重と腹囲も以前より増えてしまいました。しかし、コレステロールは服薬のおかげで正常ですよ。

皆さんは善玉(HDL)・悪玉(LDL)コレステロールはよくご存知と思いますが、悪玉は善玉の2倍以下ということも覚えておいてください。善玉を増やすのは非常に困難、悪玉を減らすしかありません。ちなみに今日の私の腹囲は、99cm、食後だった為でしょうか。

チャレンジしよう! クロスワード

2重マスの中の文字をならべてできる言葉は何でしょう?

たてのかぎ

液体や固体が気体になること
 合奏
 人間2本、ぞう4本、たこ8本
 全員、団結
 工事の初めに行う儀式
 サッカー日本代表・・・ブルー
 鯛 何と読む?
 日本語で鍋、韓国語では?
 南米で最大の夏のお祭りのカーニバル

よこのかぎ

人間のさまざまな感情
 ケラチンというタンパク質からできています
 地方裁判所の略
 計算・計測で得られた数
 多くの人や動物が寄り集まっていること。また、その集団
 最近では急に降るものすごい雨のことを 豪雨といひます
 兄弟、姉妹の娘
 油のこと

こたえ

--	--	--	--	--	--



前回の当選者

原田早苗さん・川口静枝さん・松岡洋子さん
 秋重政幸さん・田中志津枝さん

1	2	3	4	5
6				
			7	8
9		10		11
		12	13	
14			15	

住所 (地区) _____

氏名 _____ TEL _____

地区だよりへのご意見・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名様に粗品をプレゼント!!
 当選された方には商品をお届けし、次号の地区だよりでお名前を発表します。