



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104号

発行

平成23年2月1日

須々万地区 人口 5,087名 (男性 2,453名 女性 2,634名) 世帯数 2,063世帯 2010年12月末現在

行事予定

2月11日(祝)	第39回 周北剣道大会 場所：徳山北高等学校
2月11日(祝)	第39回 周北武道大会 柔道競技 場所：沼城小学校
2月15日(火)	笑う健康講座(女性特有の病気と生活習慣病) 10:00~12:00 笑いヨガの体験と山口大学医学部教授 松田昌子先生の講演です。 場所：須々万公民館 講堂 対象：女性 入場無料 事前申込を2月14日(月)までに須々万公民館にお願いします。 <問い合わせ> 須々万公民館 (: 88 - 0001)
3月7日(月)	読み聞かせ(劇団 しゃぼん玉) 10:20~ 入場無料 対象：未就園児・園児 内容：絵本の読み聞かせとペープサート、手遊びなど 主催：ぴりりクラブ、サークルゆりかご
3月20日(日)	ウォークラリー 場所：須々万地区内 詳細は後日ちらしでご案内します。

すきま時間で健康づくり ~ツボ押し編~

今回は、気軽にできるツボ押しを紹介します。

脳の働きを活発にしよう!!

うなじの辺りのくぼみ部分を親指で回すように押します。



目の疲れをとろう!!

両手の親指を眉毛の一番内側に当て、8回指圧します。



眠気を覚まそう!!

手の中指の爪の付け根の両脇を強く挟むように押します。



ごくごく一部のツボ押しですが、覚えておくといつでもどこでも簡単にリフレッシュできますよ。



ススマのがんばる人 ~第3回~

「ひょうたん一座」では、様々なボランティア活動に取り組まれています。今回はその中でも、最近頑張っているらしい、栄谷パーキングの花壇作りについて、代表：北田 晴志さんにお話を伺いました。



Q この活動を始めたきっかけは?

平成21年ごろ、栄谷パーキングの清掃ボランティア中に、ある方から「ここに花があればいいね」と、声を掛けられたことがきっかけで、メンバーと話し合いの結果、実行しようということになりました。

Q この活動を通じて嬉しいことは?

「パーキングのところに花があり、とても心が和む」との声を聞き、メンバーも大変喜んでいきます。

Q この活動を通じて大変なことは?

ほぼ、毎日2、3人のメンバーが交替で行っている、花壇の水遣りです。

Q この活動の今後は?

今後も、『継続』出来ればしていきたい。



きれいな花壇に感謝したいですね
いつもありがとうございます



須々万農村環境改善センター パート職員募集

業務内容：同センター使用申請受付 及び 管理事務(館内外清掃含む)

募集人数：2名

勤務期間：平成23年6月1日~平成24年5月31日(1年間) 1名

勤務期間：平成23年7月1日~平成24年6月30日(1年間) 1名

勤務日数：月16日程度

時間：9時~17時 と 17時~22時(二交替)

休日：日曜日、祭日

年齢：概ね65歳まで

申し込み：平成23年4月20日(水)までに履歴書を提出

周南市役所農村課(: 22 - 8356) 又は、須々万支所(: 88 - 0001)へ



編集後記

なんだかんだで2年間... 地区だよりを通じて地区の事に携わる事ができ嬉しく思います。須々万には沢山の活躍されてる方々がいて、支えてる方々がいて、とても素敵だと感じました。製作ではメンバーに助けをもらいっぱなしの私でしたが楽しかったです。2年間本当にありがとうございました。 “かわもと”

2年間、ご拝読ありがとうございました。地区だよりの編集作業を通して、沢山の『ススマ愛』を感じることができました。記念すべき、100号も担当し、これからも、地域密着な情報を提供してくれる地区だよりが継続して欲しいと思います。無事任務終了でホッとしています!

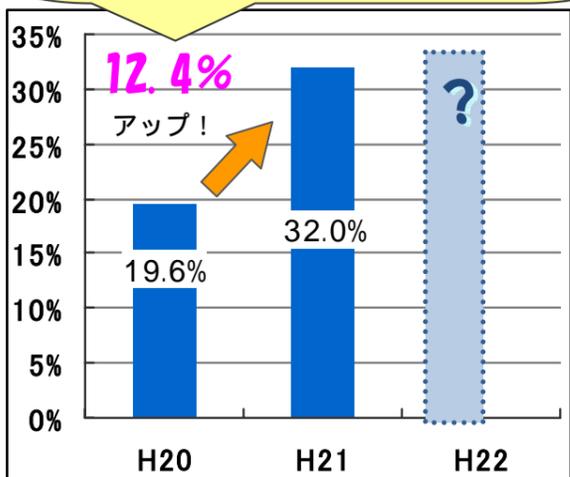
サカモト

プレッシャーを感じながら作り始めた地区だより。なんとか2年続けることができました。情報提供してくれる人、作る人、読む人... たくさんの方の温かさになれる事ができました。人のつながりって素晴らしいですね。いろんな方に感謝です。すがすがしい気分です。担当者にバトンタッチします。 ~やまかた~

次を引き継いでくださる方々にバトンタッチの時から来ました。2年間の任期を終えて正直ほっとしています。今年は大雪が降ったり、プライベートでも、波乱の幕開けとなりました。年末には総じて良い年だったと思えるようにいろいろと頑張りたいです。皆様にとっても良い年でありますように!! (#^_^#) 帖地

特定健診を受けよう!

H21年度の須々万地区の特定健診受診率は30.7%で、H20年度より受診率が12.4%アップしています。須々万地区の健康への関心の高さが窺えます!今年度も、ご家族やご友人を誘って是非受診しましょう。



周南市国保のH21特定健診
血糖検査(HbA1c)の結果

約7割の人が
糖尿病のリスクあり
と判明!

チャンスはあと1ヶ月
H23年2月28日までに
受けましょう

周南市国保 40~70歳の方で
今年度、特定健診や人間ドックを
受診されていない方へ受診券
をお届けしました



まだ間に合います! 受診券を持って今すぐ受診を!!
今年度の特定健診は去年より検査項目が充実しました

問合せ先 周南市保険年金課 特定健診担当
☎: 0834-22-8384 FAX: 0834-22-8314
E-mail: hokennenkin@city.shunan.lg.jp

~ サークル紹介 ~

~ ばそこんフレンズ ~

【代表者・連絡先】 山本良子 88-1327
【活動場所】 須々万公民館
【活動日時】 毎週 水曜日 9:30~16:00
【活動内容】 同好会です。パソコンの電源の入、切の操作から応用までを勉強しています。操作で困った時は公民館主事さんに助言していただいています。
【PRポイント】 お互いに教えあい、脳トレに、仲間づくりにと、頑張っています。パソコンに興味のある方は、のぞいてみて下さい。



~ 子ども おやつ教室 "すいーつ ショコラ" ~

【代表者・連絡先】 松田和子 88-1289
【活動場所】 須々万公民館
【活動日時】 毎月 1回 9:30~12:00
【対象】 小学校 4年~6年生
【活動内容】 旬の野菜や果物を使ったお菓子作りをしています。また、使った材料を赤・黄・緑に色分けをして、食育の勉強もしています。クリスマス会やお別れ会などの時には、ゲームなど楽しんでます。
【PRポイント】 嫌いな野菜が入っていても、自分で作ったお菓子なら不思議と食べられることがあるんです!! お友達と一緒に楽しくおやつ作りしませんか!



ちょっとひといき 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
メジャーリーグのチーム
ニューヨーク・
家
36
山口国体のマスコット
払い・ 年・ 除け
嗽...何と読む??
黄色い砂
カブトムシがよく集まります
お茶をわかしたり、曲げたりします
数え年70歳

よこのかぎ
まるで道理に合わないこと
スーパーやデパ地下でしま
す
空気を通すこと
ワインの栓になっています
交差
2月のこと

こたえ

--	--	--	--	--

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ください。
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。

前回の当選者
亀谷房子さん
藤井良帆さん
中野哲男さん
山本真由美さん
山本恵子さん



お悔やみ申し上げます

「すすま地区だより」に14回にわたり寄稿して下さっていた神田博先生が奥様・裕美さんと共に飛行機事故で亡くなられました。神田先生の豊富なご経験を基に、南極のお話や、健康に関するお話を中心に書いていただいていた『Dr.コウダ診療所』は、「すすま地区だより」の中でも特にファンの多いコーナーでした。このような形で終了することは誠に残念です。もう、お会いしてお礼を申し上げることができなくなりましたので、紙面をお借りしてここに御礼申し上げます。

神田先生、今まですすまのためにご尽力くださり、ありがとうございました。須々万の人たちはお二人のことをきっと忘れません。どうか安らかに眠りください。ご冥福をお祈りいたします。

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

住所 (地区) _____

氏名 _____ TEL _____

地区だよりへのご意見・ご感想 _____