

OOMUKAI TIMES



第134号 / 7月1日発行

大向地区 人口 352人 (男性157人 女性195人)
世帯数 189世帯

5/31現在



発行：大向市民センター（旧大向公民館） 情報があればこちらまで→ Tel.88-0312

パソコンでご覧になる場合はこちらから→『周南市コミュニティ推進連絡協議会』ホームページ

(<http://gokan-furusato.org/community/community.html>)



飾り付けや食事



講座や体操



福祉部ふれあいサロン

ビンゴゲームも楽しみました

6月1日(金)向道湖ふれあいの家でコミュニティ福祉部主催のふれあいサロンが行われました。

皆さんレクリエーションや講座、壁の飾り付け、食事やビンゴゲームを楽しまれました。



認知機能の低下を予防する 簡単なトレーニング！紹介



__周南北部地域包括支援センター__

今月は、誰でも、すぐに出来る「トレーニング」についてお伝えいたします。

1. 体験したことを記憶として思い出す。

たとえば

- 文書を書いたり、**2~3日遅れ**の日記をつける。
- レシートを見ないで、**思い出して**家計簿をつける。

2. 複数の事を同時に行い注意を配る。

たとえば

- 料理を作るときに一度に何品か、同時進行で作る。
- 人と話すときに相手の表情や感情や気持ちに注意を向けながら話す。（相手を心地よくするには・・・と考える）

3. 段取りを考えて行動する。

たとえば

- 買い物の計画や旅行の計画を効率の良い方法はないかを考える。
- 頭を使う、囲碁・将棋・ゲームなどをする。
- やり慣れた事でなく、新しい事をする。

以上。他に、たくさんの人とおしゃべりをしたり、笑ったりすることも非常に効果的です。

市民センターでのサークル活動や
サロンに参加してみませんか？！



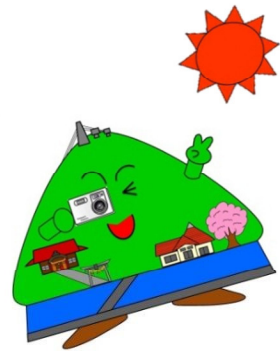
ぶらりと

きんぽーくん 行くうへ!!

6月15日に大田原自然の家の主催で、ふれあいの家
周辺、向道湖を会場としたカヌー教室が行われたよ！
小学生たちが楽しそうにカヌーを体験していたよ！



■さん(■)が収穫した犬の顔のようなじゃがいも
だよ！裏を向いてもしっぽのついたお尻のような、ユニーク
で愛らしい姿だったよ！



7月の行事予定

- 4日 (水) 配食サービス (11:00~) 【福祉部】
- 4日 (水) やまびこ号巡回 (14:30~15:00) 大向市民センター前
- 5日 (木) 料理教室 (9:00~) 大向市民センター
- 8日 (日) 錦川一斉清掃 (9:00~11:30 予定)
- 15日 (日) 消防操法競技大会
- 21日 (土) やまびこ号巡回 (14:30~15:00) 大向市民センター前

地域の掲示板

このコーナーでは、大向地区の団体や個人から地域に拡散したい情報を紹介します。内容に関するご質問や掲載依頼などございましたら、大向市民センターへご連絡ください。

大向コミュニティ

推進連絡協議会

からのお知らせ

5月31日（木）に総会を行いました。この際、役員に変更がございましたので、右のとおり新役員をお知らせいたします。



氏名	所属
■■■■	コミュニティ会長
■■■■	コミュニティ副会長
■■■■	コミュニティ副会長
■■■■	コミュニティ副会長・婦人部長
■■■■	体育振興部長
■■■■	環境部長
■■■■	産業振興部長
■■■■	福祉部長
■■■■	教育文化部長
■■■■	福寿会会長
■■■■	自主防災部長
■■■■	監事
■■■■	監事
■■■■	顧問
小西 宏和	事務局 大向市民センター主事

Q&Aコーナー

【問題】 次の□にあてはまる漢字を入れて、四字熟語を完成させてね！

（※複数の文字が当てはまる場合もありますが、答えは各1種類でお願いします！）

① □鳥□月 ② 頑□一□ ③ □力□願

④ 満□一□ ⑤ □息□息

☆答えは来月号にて！

☆先月の答え

- ①紫陽花（あじさい） ②蕨（ふき） ③菫（すみれ）
④甜瓜（めろん） ⑤甘藍（きゃべつ） ⑥草前草（おおばこ）

☆適当な用紙に氏名、自治会名、答えを書かれて、15日までに市民センターのポストに投函して下さい。抽選で1名様に粗品を差し上げます。ご来館頂いた時、粗品をお渡しします。



今月の花言葉

「水芭蕉」

（ミズバショウ）

美しい思い出