



薦原

こんにちは 市民センターです

地域みんなの市民センターを目指して！

2024年 10月号

薦原市民センター

名張市薦生 1607 Tel 63-1800

わいわいサロン開催！



9月17日(火)13時15分から多目的ホールで高齢者学級「わいわいサロン」を開催しました。第1部は「脳トレ・簡単ストレッチ」講師のNサークルで活動されている田畑さんから、頭にも身体にもよいストレッチについて楽しく学びました。じゃんけんでは勝って、左手には負けて、今度は反対にして…と頭を使いつつ、グーは腕を組む、パーは両手を広げるなど運動にもなり、終わった後にはすっきりリフレッシュできました。

第2部は「歌かるた」。名張市健康・子育て支援室の北田さん、まちの保健室の山下さんにより、オーラルケアについての話があったり、懐メロイントロドンのようなものもありました。歌かるたでもみんなで楽しく盛り上がりしました。

サツマイモ畑の除草作業

9月21日(土)7時から、今年度2回目のサツマイモ畑の草引き及び畑周辺の草刈作業を実施しました。例年、獣害や害虫被害があった畑ですが、今回は何事もなく育っています。試し掘りをしたところ、まずまずの大きさのイモが成長していました。11月2日の「芋掘りの日」が楽しみです。



薦原小学校から、地域みなさまへ

夏休みの宿題で『伝えよう！人とのつながり』の作文がありました。薦原小学校5年生の岡林優和(おかばやし ゆうわ)さんが、地域の人達とのつながりについて書いてくれました。先日の『鮎つかみ』をきっかけに地域の活動に興味を示し、夢のある素敵な言葉をいただきました。

『子どもは地域の宝』である薦原。これからも引き続き、子どもたちの健やかな成長を願って尽力いたします。

縦書き、半分以上1ページ以内にまとめてください

八月四日、名張川の河原で「鮎つかみ」が開かれました。このイベントは、地域の人達が子供達のために開いてくれたもので、当日は、多くの子供が参加し、鮎つかみやスイカ割り、かき氷を食べ、たくさんの方々の笑顔であふれていました。後日、市民センターの広報誌の中で、多くの人達が、その準備に携わって、いた事を知りました。ぼくは、今回の事で、地域の人達に支えられて、いると知るとも、大きな、たんなりたいたいです。

校名	学年・組	ふりがな	名前	題目
つもはら	小学校	おかはやし ゆうわ	岡林 優和	地域の人達に支えられて
5年1組				

★まちの保健室からのお知らせ★ ☎0595-63-6400



『胃のケア』で食欲の秋を満喫！

食べ物が美味しい季節になり、ついつい食べ過ぎていませんか？ 腹八分目、夜食は控えめを心がけましょう。胃のあたりを優しくさすったり、時計回りにマッサージしたりすることで胃の動きを活発にする効果があると言われています。

- 『元気度チェックの日』 10月28日(月) 午後1時30分～3時頃
ノルディック教室を開催します。講師を迎え地域をノルディックポールで歩きます。用具はこちらで準備しますが、ご自身のポール持参もOKです。
申込みは薦原まちの保健室まで。※全戸に別途チラシあり



- 『特定健診・後期高齢者健診』 11月20日(水) 薦原市民センター
40歳以上の方は年1回健診を受けましょう！
申込締切 10月31日(木) ※全戸に別途チラシあり

○10月の行事等について

- 市民センター除草作業 10月5日(火) 8:00～ 市民センター周辺
- ※11月2日(土) 9:00～加美電子横の畑にてサツマイモ収穫祭と焼きいも大会があります。
- ※11月10日(日)はコモコモふれあい祭りがあります。
- ※11月21日(木)は八幡工業団地近隣地域親睦グラウンドゴルフ大会があります。

○なかよし広場開催

薦原保育所 10月16・23・30日(水) 9:45～11:00
西田原保育園 10月15日(火) 9:30～11:00



※薦原の情報はこちらでも発信しています。QRコードはこちら …⇒

サークル活動 10月予定

サークル名	開催日	時間	場所
薦原ボーリング教室	13(日)	午前10:00～12:00	スーパーボール
カラオケサークル	14・28(月)	午後 4:00～ 6:00	多目的ホール
こもはらクッキング	2(水)	午前10:00～13:00	料理室
フォトこもはら	17(木)	午後13:00～13:30	多目的ホール
心琉(沖縄伝統芸能太鼓)	3・17(木)	午後 5:00～ 7:00	多目的ホール
絵画クラブ・つくし	26(土)	午後 1:30～ 4:30	研修室
オカリナすみれ	9・23(水)	午前10:00～11:30	多目的ホール
詩吟サークル	12(土)	午後 1:30～ 3:30	多目的ホール
麻雀サークル	1・8・15・22(火)	午後 1:00～ 5:00	研修室
Nサークル(ダンスフィット初)	3・17・31(木)	午後 1:30～ 3:30	多目的ホール
民謡教室 桜草	1・8・22・29(火)	午後 1:30～ 3:30	西田原公民館

●各サークルとも会員募集中です。随時申し込みが可能です。問い合わせは市民センターまで。

※こもちゃんお弁当の配達日は10月28日(月)です。お楽しみに♪