



みのわ通信No. 111

発行:【箕曲地域づくり委員会】
TEL/FAX : 0 5 9 5 - 6 3 - 0 4 5 3

〒518-0441 名張市夏見215 箕曲市民センター内
Emile:minowa-ko@emachi-nabari.jp



めざせ！丈夫で若々しい脳と身体！

春が待ち遠しくなった三月八日に「健康のつどい」を多目的ホールで開催しました。二部構成で開催し、前半はフレイル予防に名張スタジオ村介護予防運動指導員の陶山美佐先生を講師にお招きし、「貯筋体操」を教えました。コロナ禍で衰えた体力を取り戻し、いつまでも自分の足でしっかりと歩き、健康な身体を維持していくためには筋肉がとても

3/8「健康のつどい」開催〜アンチエイジング

重要とのこと。サラバンドを利用して、お家でテレビを見ながらでもできる体操や音楽に合わせた楽しい体操を教えてくださいました。



後半は認知症予防につながる手作りア

ロマオイルを使用したハンドマッサージをまちの保健室職員福間さんに教えていただきました。アロマの香りで嗅覚を刺激し、普段一生懸命使っている手指をマッサージして指先に刺



激を与え脳の活性化を促します。

身体は体操でスッキリし、心はマッサージでほっこりし、健康を感じるひと時となりました。



春を感じて

ノルディックウォーキング

三月三十一日に、健康福祉部主催のノルディックウォーキングが開催されました。

当日は好天に恵まれ、三十九名が地元箕曲中村地内を散策しました。



今年桜の開花が早く、散ってしまうのではないかと心配でしたが、参加者の皆さんの心がけが良かったのでしよう、きれいな桜を鑑賞しながら歩くことができました。



アな道を歩き、新しい発見もあり、心も身体もリフレッシュしました。

日頃から歩き癖をつけて、次回のノルディックウォーキングにご参加ください。



笑顔がいっぱい！みのわっ子

子育て応援

◇赤ちゃん訪問
◇ももちゃん広場



箕曲地域では、地域振興策として、お父さん・お母さんが安心して子育てができ、子ども達が健康やかに育つよう、地域全体で子育てを支えたいと思っています。

また、月に二回（第二・四火曜日十時～）の子育てサロン「ももちゃん広場」にお誘いしています。

先日二十八日には今年度最終の広場があり、一年間で身体も心も成長した子ども達。ママやパパ達もゆっくりとしゃべりをして仲

令和5年度～箕曲地域子育てサロン

ももちゃん広場

毎月第2・4火曜日
10時～11時半
箕曲市民センター2階会議室

4月11日・25日	10月10日・24日
5月9日・23日	11月14日・28日
6月13日・27日	12月12日・26日
7月11日・25日	1月9日・23日
8月お休み	2月13日・27日
9月12日・26日	3月12日・26日

7月（予定）「赤ちゃん・チビッ子集まれ！」箕曲市民センター
12月（予定）「赤ちゃん・チビッ子集まれ！」百合ヶ丘市民センター

※日程につきましては、変更になる場合があります。
※赤ちゃん・チビッ子集まれ！の会場は変更になる場合があります。



間づくりができました。ボランティアの

皆さんも我が子のように見守ってくれました。ありがとうございます。新しい年も子育てサロンを予定しています。箕曲地域にお住まいの乳幼児とその保護者さんならどなたでもご参加いただけます。お気軽にお越しください。

純米大吟醸天日干し「みのわ」
絶賛発売中！蔵元澤佐酒造

昨年九月に、新型コロナウイルスの感染防止対策をとりながら実施しました稲刈りイベントにご協力いただきました皆様、心よりお礼申し上げます。

夏見の蔵元澤佐酒造より純米大吟醸天日干し「みのわ」が発売中です。地域の皆様もどうぞご賞味ください。



澤佐酒造HP

