



サザン支え合いだより

サザン地域支え合い協議会

第38号(2020.2.1発行)Vol.38

発行者責任者 杉原 行雄

sazan-chiikisasaeai@hotmail.co.jp

事務局 住所 鶴ヶ島市太田ヶ谷 883 大橋市民センター内 ☎299-8084

<http://ysugihara20007.wix.com/sazansasaeai>

令和2年始動いたしました。今年はオリンピックイヤーです。

講演会のお知らせ

主催 鶴ヶ島市第5地区青少年健全育成協議会

共催 鶴ヶ島市・サザン地域支え合い協議会

講師 中西 希氏

アスリートフードマイスター
気象予報士
栄養士 埼玉県出身



日時 3月7日(土) 13:30~15:00
会場 大橋市民センター

一日三食を生活習慣としている私たちは、三食きちんと食べていれば大丈夫という安心感から、食事の中味(ビタミン、炭水化物、糖質など)について意識しているのでしょうか。アスリートたちが、競技のため、身体づくりにおいて食生活改善、筋肉鍛錬により、競技に適した身体を作り上げていることは既知の通りであります。

私たちは身体づくりも大事ですが、アスリートのようにいかないのは事実です。

アスリートの食生活にて、私たちも参考になるものがあるのではないかと。普段から注意すべき点は何か、天候によっても食事を変えると体に良いものは何かなどを学びます。

12月8日(日)
10時~13時

会場 大橋市民センター

第24回わいわいがやがや祭り実施

「地域の中で子どもを見守り育てよう、子どもたちと触れ合う機会をつくろう」をキャッチフレーズに、昔の遊びを体験することを通し、青少年の健全育成を目的とします。



南中の生徒が多数



ボランティアとして参加



主催 第5地区青少年健全育成推進協議会

共催 サザン地域支え合い協議会

全体で約 350人参加

朝市

12月21日(土) 昨年最後のサザン朝市でした。



地元太田ヶ谷の新鮮野菜を販売
大盛況でした!!



新鮮野菜・無農薬野菜・パン・挽き立てコーヒー・園芸、切り花・お茶、海産物・手作り趣向品・点描写画・ハーバリウム等々

サザン会員で出店希望の方は前日までに大橋市民センターへその旨をお届けください。家庭菜園も出店可能です。

次回のサザン朝市は2月22日(土) 第4土曜日です！ Am9:00~

簡単な御困り事がありましたら、お気軽にご相談ください。

付き添い

- ・病院・お散歩・買い物
- ・お墓参り

掃除

- ・部屋・ゴミ捨て・換気扇
- ・トイレ・窓ガラス等々

実施例

修繕・取付・組立て

- ・家具の組立て、固定
- ・包丁研ぎ・電球交換等々

お世話・お手伝い

- ・食事作り・話し相手・草取り
- ・買い物代行・その他お手伝い



鶴ヶ島助け合い隊 M No.

ありがとう券

利用会員は、この「ありがとう券」で「ありがとう」の気持ちを伝えたい。
 * ありがとう券は1枚でおよそ20分を目安として200円で助け合いを行います。
 * ありがとう券は「助け合い販売店」の店などで利用できます。
 発行 サザン地域支え合い協議会 TEL.049-299-8084
 本券有効期限

ちょっとしたお困り事がありましたら サザン助け合い隊にお電話ください。

地域の協力者が

20分200円
お手伝いします。

地域の協力者募集中

☎ 049-299-8084

事務局 大橋市民センター内

見守り声かけ部=高齢者の見守り・声かけも

実施中!

お気軽にご相談ください!!