



北地域支え合い協議会 支え合いだより

第22号
2023年10月1日
鶴ヶ島市脚折 2171-1
発行責任者 橋本則雄
☎ 049-299-4586

楽しくバランス良く健康に生きるために！

猛暑続きの夏が過ぎて、過ごしやすい季節になり健康増進には打ってつけです。楽しくバランス良く健康に生きる方法は、1「適度な運動」、2「バランスのよい食事」、3「十分な睡眠」、4「社会的な交流」が挙げられます。3の十分な睡眠まではよく言われますので理解できます。4の「社会的な交流とは何か？」社会との交流を持つことで孤独感やストレスを軽減させ、自己肯定感や幸福感を高めることができると言われています。友人、家族との会話や連絡はもちろん、趣味やボランティアなどで新しい人との関わりを持つことも有効のようです。

一言でいうなら「刺激しあうこと」ではないでしょうか。私たち支え合い協議会では様々なイベントを通して刺激しあう場を提供しております。また、地域のニーズに併せて新しいイベントを取り入れたいと思っています。まずは各種イベントに参加してみたいはいかがでしょうか。

毎月、手軽に参加できるイベントとしては、

- ・つるゴン体操 毎月第二・第四木曜日 10時～つるフィットの皆さんが指導
 - ・バランス体操 毎月第二・第四木曜日 11時～体操講師が指導
 - ・健康麻雀教室 毎月第二・第四水曜日 13時～初心者参加歓迎、わかりやすい指導
 - ・朝市&カフェ 毎月第二・第四土曜日8時45分～採れたて野菜の販売、カフェ併設、交流の場を提供
- その他イベントも随時開催、チラシでお知らせしておりますので、どうぞご参加ください。(橋本)



防災・避難訓練

10/22(日)

場所/北市民センター

時間/9時30分～12時

午前8時 鶴ヶ島市に直下型地震(震度6強)が発生したことを想定し、訓練を実施します。



参加
しよう！



昨年の粉末消火器訓練

朝市出店者の紹介コーナー

第5回目は K.U さんです

K.Uさんはいつも美味しい採りたて野菜を出店しています。
今回は畑へのこだわりなど聞いてみました。

Q1. 野菜作りを始めたきっかけは？

健康のために土いじりを始めました。

Q2. 野菜作りのコツやこだわりはありますか？

肥料ですね。自分で納得するいいものを使います。

Q3. 朝市に期待することは？

「美味しかったからまた来たよ！」嬉しいですね。
このままずっと畑を続けられるよう健康でいつまでも
若くいたいですね！

笑顔の素敵なK.Uさんでした。



北市民まつり 6/17 (4年ぶりの開催!)



健康ウォーキング 6/18 (参加者20名)



夏の子ども体験教室

楽しかった!

またやってみたい!

との声が
多く寄せられました。



7/22
和紙ちぎり絵教室 7名



7/25
こども絵画教室 9名



7/26
手作りクラフト教室 6名



7/28
理科実験教室 12名



お知らせ

★10月15日(日)収穫体験(落花生)
対象:子ども(保護者同伴)

★10月22日(日)防災・避難訓練
場所:北市民センター
時間:9時30分から12時まで

★11月18日(土)シニアサロン
場所:北市民センター集會室
時間:9時30分から

★12月3日(日)健康ウォーキング
※詳細は検討中

★北市民センター秋の講座
10月20日(金)10時から
「おいしく食べてフレイル予防」
11月25日(土)10時から
「男の料理教室」



編集後記

この夏、東日本大震災で被災した仙台市若林区にある荒浜小学校を見学する機会がありました。荒浜地区の集落は、ことごとく消滅し、現在その地区には荒浜小学校だけが震災遺構として残るだけでした。津波の威力はすさまじく、学校の2階まで浸水した爪痕があり、案内の方の「自分の命は自分が守る」「家族の絆」と「命の尊さ」についての言葉が強く印象に残りました。遺構の近くには震災で亡くなられた方々の新しいお墓が多数見られ、その周辺の田園地帯は、すでにこがね色の稲穂が風で波のように揺れており、人生の悲哀を感じずにはいられませんでした。今月10月22日に防災・避難訓練が行われます。平穏な時こそ防災意識を高め、いつ来るかわからない災害に備えたいものです。

(T・U)

一般会員・協力会員 募集中!!

問合せ先: ☎/Fax 049-299-4586

毎週 月・水・金 午前10時～12時(祝日を除く)

事務所: 北市民センター内 北地域支え合い協議会事務所

