

# はまかせだより

東地区公民館だより

令和5年 9月号 第359号

[メール](mailto:higashi-k@eagle.ocn.ne.jp) higashi-k@eagle.ocn.ne.jp

TEL 72-8063

## 東地区集団健診 結果説明会のお知らせ

7月12日(水)に、東地区集団健診の結果説明会になります。健診を受診された方が対象になります。時間までにお越しください。

日時：9月1日(金)午前9時30分～

場所：東コミュニティセンター

対象者：7月12日(水)に  
東地区集団健診を  
受診された方

お問い合わせ

岩美町健康福祉課

健康増進係

電話 73-1322



## パソコン教室のお知らせ

日時：9月20日(水)  
午後1時30分～



定員：5名  
(定員になり次第、締め切りとします。)

受講の内容 【エクセル】

家計簿の作り方

(毎日、毎週、毎月、1年、%など)

健康管理(血圧、身長、体重、など)

データの集計

集計後のグラフ作成、集計の平均値 など

持ち物：各自でパソコンを持参して  
参加して下さい。

申し込み先：東コミュニティセンター  
電話 72-8063

## 健康講座のお知らせ

健康な体作り、ボールを使ったストレッチを、楽しく、わかりやすく教えてください。

期 日：9月25日(月)

時 間：午前10時～

場 所：東コミュニティセンター

持ち物：柔らかいボール  
タオル  
お茶 運動靴

※ボールは貸出 可

服 装：運動が出来る服装

申し込み締め切り：9月20日(水)

申し込み先：東コミュニティセンター  
お問い合わせ 電話 72-8063



まずはみんなで  
安全確認！  
みんなで守ろう  
交通ルール



## 秋の全国交通安全運動

期間：9月21日(木)～30日(土)

スローガン

ゆとり持つ 時間に気持ちに 車間距離



## 9月の行事予定

- 1(金) 東地区集団検診結果説明会  
午前9時30分～10時30分  
5(火) 太極拳サークル  
7(木) ひまわりの会(太極拳)  
9(土) 詩吟教室  
10(日) 食事ボランティア  
12(火) 太極拳サークル  
18(月) 敬老の日  
19(火) 太極拳サークル  
**20(水) パソコン教室 午後1時30分**  
21(木) ひまわりの会(太極拳)  
23(土) 秋分の日  
24(日) 食事ボランティア  
**25(月) 健康講座 午前10時～**  
26(火) 太極拳サークル  
28(木) ひまわりの会(太極拳)



## 8月6日(日) ミニ夏祭りを開催しました!

親子で因州和紙作りと笹飾りに願いを書きみんなで笹に、飾りつけしました。輪投げは、小さい輪【光るブレスレット】を投げ、光の輪が入ると、歓声が上がっていました。最後にグラウンドで、打ち上げ花火をみんなで見上げました。

会場設営、笹の準備、後片付けなどに協力して頂いた皆さん、参加者の皆さん、大変お世話になりました。ありがとうございました。

### わなげ



ドキドキしながら回し  
なんとびっくり、  
一等! 当たりを引き喜  
んでいました。



因州和紙の紙すき体験中です。

### 参加者の願い事 (笹飾り)

- ・世界のみんが仲良くなりますように…
- ・花火がみえますように…
- ・牛乳が飲めるようになりますように…
- ・皆が健康で楽しく毎日が過ごせますように…



ガチャくじを回しています。

### 子どもたちの感想

楽しかった。と教えてくれました。  
来年の夏も、夏祭りを計画予定です。  
みんなで楽しいことを、たくさんで  
きたらと思います。



### はまかせコラム

#### 太極拳をはじめて

陸上 中村珠美

太極拳を始めて 早いもので1年2か月が過ぎました。還暦を過ぎて、仕事にも限界を感じながら、何か体を動かす事をしたいと考えていた時、太極拳の話をいただきました。

ありがたいと、新しく立ち上げたサークルで始めましたが、太極拳の奥深さ、年齢的なこともあり、頭でわかっていても体がついてこないもどかしさなど毎回壁に当たり、乗り越えるのが大変であると日々感じています。でも出来栄は別として、先生を始め楽しむのはまだ時間と練習を要しますが先生やメンバーに会える事を楽しみにこれからもがんばりたいと思います。