

はまかぜだより

東地区公民館だより

令和7年3月号 第377号

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

TEL 72-8063

ウッドバーニングで表札を作ろう！

日時: 3月5日(水) 午後1時～

定員: 5人

参加費: 800円

持ち物: ウッドバーニングにしたい言葉・文字・絵など

※申し込みは終了しています
時間までにお集まり下さい。

ウッドバーニングとは？



木を焼き焦がして
文字や絵を描く技法のことです。
(写真はイメージです。)



健康講座のお知らせ

日時: 3月14日(金) 午前10時～

場所: 東コミュニティセンター

講師: Fitness Ja-んぐる
運動指導員 馬淵牧子先生

持ち物: 水分補給ができる飲み物

服装: 体操が出来る服装
動きやすい服装

内容

認知症予防体操を教えて貰います。

参加お待ちしております。

締め切り : 3月11日(火)
申し込み先: 東コミュニティセンター
電話 72-8063

楽集ネットワーク 【岩美病院 健康相談】

日時: 3月12日(水) 15:00～

場所: 東コミュニティセンター

テーマ
【入れ歯について】

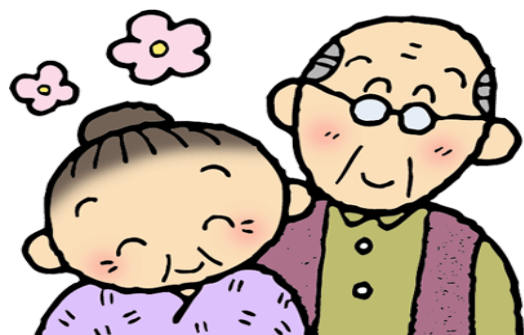
担当: 岩美病院
岸本歯科技工士

※ 申し込みはありませんので
時間までにお越しください。

東地区自治会からのお知らせ



令和7年度 東地区敬老会が、
4月29日(火)昭和の日に開催されます。
敬老会員の皆様に【東地区敬老会のご案内】
が各自治会役員からあります。



3月の行事予定

- 2(日) 食事ボランティア
- 4(火) 太極拳サークル
- 5(水) ウッドバーニングで
表札を作ろう 1時～
- 6(木) ひまわりの会(太極拳)
- 11(火) 太極拳サークル
- 13(木) ふれあいサロン
- 14(金) 健康講座 10時～
- 16(日) 食事ボランティア
- 18(火) 太極拳サークル
- 20(木) 春分の日(祝日)
- 25(火) 太極拳サークル
- 27(木) ひまわりの会(太極拳)

東地区の雪景色!!



東地区青少年育成協議会より

生活習慣や環境が変わる季節になりました。

スマホ・SNS・インターネット・ゲーム・タブレットなどの使用は、決められたルール・時間を守り安全・安心に使用しましょう。

利用で困ったら、1人で悩まず家族に相談しましょう。

夕方地域の子どもたちを見かけたら早く家に帰るよう声かけをよろしくお願いします。

眺めが良く、穏やかな海でした。
(撮影:2月15日)



寒波がおとずれた
寒い日の荒れた海
でした。
(撮影:2月21日)

はまかぜコラム

実は私、続けていま～す！

大羽尾 奥谷厚子



気付けば50代の頃からNHK Eテレ朝6時25分からのテレビ体操に合わせて体操をしています。10分ですがハツラツとした講師さんの声を聴き、メンバーの動きを見ながらやると、今日も一日頑張ろうと気力が湧いてきます。これからもできる限り身体を動かしてフレイル状態(脚・腰が弱くなる)を少しでも遠ざけたいと、体操やウォーキングを続ける毎日です。でも寒さに負ける日もあります

編集後記

自動車のまわりを雪かきし、いざ出発！したが自動車が前進も、後進も、出来なくなつた。「えっ！どうして」と思い自動車から外に出てみると、道路の雪かきをしていなかったから、自動車で雪を押し前進していて動けなくなつた。雪かきをしてなんとか脱出したが、自動車での外出をやめて、徒歩で出かけた。横着はよくないと感じた出来事だった。