

# はまかせだより

東地区公民館だより

令和7年4月号 第378号

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

TEL 72-8063



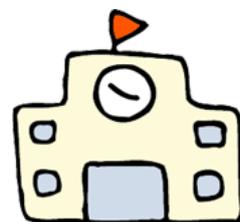
ご入学おめでとうございます

新1年生を紹介します。  
地域の皆様 よろしくお祈りします！

名前 田川悠馬(たがわ はるま)さん (陸上)

小学校でがんばりたいこと  
かけっこやサッカーなど、  
スポーツを頑張りたい

入学して楽しみにしていること  
休み時間に友達とあそぶこと



## 楽集ネットワーク 【岩美病院 健康相談】

日時：4月9日(水) 15:00～  
場所：東コミュニティセンター  
テーマ

【感染症について】  
担当：岩美病院 田中検査室長

※申し込みはありませんので  
時間までにお越しください。

## 東地区敬老会のご案内

東地区敬老会が開催されます。

日時：4月29日(火)  
午前10時15分～

場所：東地区体育館

敬老会員の皆様にお会いできることを楽しみにしております。(東地区自治会)



## グラウンドゴルフのおしらせ

グラウンドゴルフ  
を今月から開催します。

日時：4月9日(水)午前9時～  
(雨天中止)

予備：4月16日(水)午前9時～  
場所：東地区グラウンド

参加お待ち  
しています



## 狂犬病予防注射のおしらせ

日時：4月18日(金)  
午前9時30分～  
9時45分

場所：東コミュニティセンター

担当：岩美町住民生活課  
環境係 電話 73-1415



全国春の交通安全週間 4月6日(日)～4月10日(木) ゆとり持つ 時間に 気持ち車間距離!!

## 4月の行事予定

- 1(火) 太極拳サークル
- 3(木) ひまわりの会(太極拳)
- 6(日) 食事ボランティア
- 8(火) 太極拳サークル
- 9(水) グラウンドゴルフ 9時～
- 10(木) ひまわりの会(太極拳)
- 12(土) 公民館合同会議 10時～
- 15(火) 太極拳サークル
- 16(水) グラウンドゴルフ雨天時予備日
- 17(木) ひまわりの会(太極拳)
- 20(日) 食事ボランティア
- 22(火) 太極拳サークル
- 24(木) ひまわりの会(太極拳)
- 27(日) 東地区敬老会準備  
1時30分～
- 29(火) 東地区敬老会  
10時15分～



## 3/5(水) ウッドバーニングを行いました!

形が少しずつ違う木に文字や絵を描き、慎重に焼き焦がす作業に、肩や手に力が入り少し疲れましたがオリジナルの素敵な作品が仕上がりました。どこに飾ろうか迷います。



## 3/9(日) ラミネート工作を開催!!

参加者3人が色画用紙で好きな形を切り、キャラクターや動物 食べ物 メッセージなどをラミネートしました。たくさん作り大満足! キャクターの名前を教えて貰いました。おしゃべりしながら楽しく工作ができました😊



## 3/14(金) 健康講座【認知症予防体操】

参加者16人で、認知症予防体操を教えて貰いました。認知症と物忘れの違いと予防は、同時に別の3つのことをする、同じことの繰り返しで刺激がないと認知症のリスクが高くなると教えて貰いました。頭(脳)をしっかり使い疲れしました。

○参加者の感想です。

- ・脳が疲れた。たくさん笑えた。いっぱい間違えたけど脳の活性化になりよかった。間違えることで脳の刺激になりました。



## はまかぜコラム

### 【春】

### 陸上 探求心・好奇心持続中

春は出会いと別れの季節というくらい、新しい環境や人間関係など大きな変化がある人も多いと思う。自分自身は世の中の変化が早すぎて、若干目がぐるぐるしている。変化がはやすぎるのではなくツール等が変わっただけで、本質的には意外と何も変わっていないかもしれない。足元にある小さな幸せかみしめ、好奇心や探求心を持ち続け、時代の波に適応する柔軟さをみにつけたいものだ。花粉症にはいつまでたっても適当できていないのは、目をつむっておこう。