

# はまかせだより

東地区公民館だより  
令和8年1月号 第387号  
[メール](mailto:higashi-k@eagle.ocn.ne.jp) higashi-k@eagle.ocn.ne.jp  
TEL 72-8063

## 新年のご挨拶

東地区公民館  
館長 浜口丈夫



東地区的皆様 新年あけまして おめでとうございます

地区的皆様には日頃より公民館活動にご支援、協力を賜り誠にありがとうございます。公民館事業におきましては計画に沿ってほぼ計画通り行なうことができました。特に文化祭におきましては、久しぶりにもちつきを行ない、もちと豚汁を会食、美味しく賑やかな一日となりました。また、多くの作品展示に御協力を頂き誠にありがとうございました。

新規事業として認知症予防やフレイル予防の為健康マージャンとのスポーツ(太鼓の達人)を行いました。初めての試みのため集まるのか心配していましたが、昔やつていたという人が結構おられ賑やかに楽しく行なうことができました。毎週第1・第3水曜日をマージャン教室、第2・第4木曜日を女性マージャン教室と定例日を決め行ってまいりました。「賭けない」「飲まない」「吸わない」のルールを守つて行つています。

「瑞風」のおもてなしも早、8年目となりました。「郷土芸能東浜音頭」を見て頂いて来て良かったと思われるよう引き続き頑張つてしまいりたいと考えております。瑞風会の皆様には、引き続きご協力をお願いします。

最後に本年が皆様にとって幸多い年でありますことをご祈念申し上げ年頭のごあいさつと致します。

## 新年のご挨拶

東地区自治会  
会長 中島睦郎



新年明けまして おめでとうございます

日頃より自治会活動へご理解、ご協力を賜り、心より御礼を申し上げます。

昨年度は、各地区において防災訓練や清掃活動など、全体では敬老会、立川志の八落語会など、皆様のご参加、ご協力により事業を進めることが出来ました。改めて、温かいお力添えに感謝いたします。また、昨年は、全国各地で震度5・6クラスの地震、水害、火災など数多く発生しました。この事から今年度は、皆様の「防災意識」をより高めて頂く活動を、進めて参りたいと考えております。

ご理解、ご協力をお願い致します。

最後となりましたが、皆様にとって今年一年が健やかで実り多い年となりますよう、心からお祈り申しあげます。



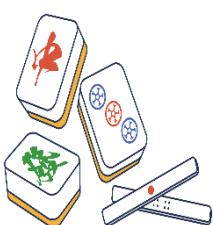
## 岩美町社会福祉協議会 第1回 健康マージャン大会が開催されました。

日時:12月16日(水) 場所:中央公民館  
東地区から4名参加

結果報告

個人優勝 佐々木嘉勝さん(陸上)

おめでとうございました。



公民館主事 河口祐子  
公民館運営委員一同  
生涯学習推進員一同

旧年中は公民館事業に多大なるご協力とご理解を頂き誠にありがとうございました。  
今年もよろしくお願い致します。

明けまして  
おめでとうございます

## 1月の行事予定

- 1(木) 元旦
- 5(月) 年末年始休暇  
(1(木)~5(月)まで)
- 6(火) 太極拳サークル
- 7(水) 健康マージャン 8:30~
- 8(木) ひまわりの会(太極拳)  
女性の健康マージャン  
2階 和室 9:00~
- 12(月) 食事ボランティア
- 13(火) 太極拳サークル
- 15(木) ひまわりの会(太極拳)
- 20(火) 太極拳サークル
- 21(水) 健康マージャン 8:30~
- 22(木) ふれあいサロン  
女性のマージャン 9:00~
- 25(日) 食事ボランティア
- 27(火) 太極拳サークル
- 28(水) 健康マージャン 8:30~
- 29(木) ひまわりの会(太極拳)



## 11月22日(土)花の苗植えを行いました。

東コミュニティセンター前庭、プランターにパンジー・ビオラ・なでしこ・シクラメン・金魚草の花の苗植を行い、コミュニティセンター前庭がカラフルで華やかになりました。ご利用時に是非ご覧ください。



## 11月 28 日(金)健康体操講座を行いました。

今回は、フェイスタオルを使ってできる体操を教えて貰い、なかなか上手く出来ない体操もありましたが、楽しく体操をすることが出来ました。家でもフェイスタオルを使ってやってみてください。



## 12月 12 日(金)男性の料理教室を行いました。

肉料理4品を作りました。ロールキャベツの具を包むのが難しかったようです。



### 御礼

12月20日(土)館内清掃を行い、館内が綺麗になりました。お忙しい中、館内清掃にご協力頂いた皆さんありがとうございました。

### 女性・初心者の方対象

マージャンに興味がある方の参加お待ちしています。

日時:1月8日・22日(木) 9:00~

場所:東コミュニティセンター2階・和室

### はまかぜコラム

今残る能力を大切に！

陸上 小山勝之進

明けましておめでとうございます。お陰様で、私もそぞこの年齢になってきました。週三回の通院、杖を使って歩いています。病院日以外の日はなるべく歩くことを心がけています。三年前までは一日六千歩ぐらいは歩いていましたが今はせいぜい二千歩程度、困ったことに気力も段々弱ってきて、これはたいがいとか面倒くさいとか、これは今度にしようとかと思うことが多くなりました。通院日は朝起きるのがつらくて、でも送迎の病院車の運転手さんや病院の看護師さんたちのことを思うと頑張らねばと思って起き上がります。

いつも何かとお世話になっているご近所や地区の皆さん、そしていつも生きる力と励ましをもらっている故郷の山や海、雲や波にも感謝しながら今年も何とか過ごしたいと思っていますので、どうぞよろしく御願い致します。