

お知らせ

ふれあいクリスマス会のご案内

今年も下記の日程でクリスマス会を開催します。
多くのお子様さんの参加をお待ちしています。

- 日 時…12月16日(土)10:00~12:00
- 場 所…下熊谷交流センター
- 対 象…小学生のお子さん、幼児(3歳~5歳)
- 参加費…100円
- 内 容…お父さん、お母さんによるゲーム
・雲南吹奏楽団の演奏など
- 申込み…小学校とこども園で配布したチラシに
ついての申込用紙を、11月30日(木)
までに交流センターまで提出ください。

※当日、保護者の方でお手伝いができる方はご協力をお願いします



日	月	火	水	木	金	土
11/26	27	28	29	30	1	2 木次っ子発表会 (木次小)
3	4 振替休業日 (木次小)	5	6	7 大雪 うんなん幸雲体操 (10:00/19:00)	8	9
10	11	12	13	14 うんなん幸雲体操 (10:00/19:00)	15	16 ふれあいクリスマス会(10:00~)
17	18	19	20	21 うんなん幸雲体操 (10:00/19:00)	22 冬至 うたの会 (10:00)	23
24	25 クリスマス 終業式	26	27	28 うんなん幸雲体操 (10:00/19:00)	29	30
31					交流センター事務室は12月29日~1月3日 まで年末年始休暇でお休みします	

*青字…ふれあい会の行事 *赤字…学校関係の行事



下熊谷ふれあい会
公式アカウント
友だち登録をお願いします

各種イベントの紹介や
地域の情報などをお届けします



QRコードを読み取ってください➡

福祉基金

善意に感謝申し上げます

山根 祥史さま (下1自治会)



『安全マップ作り』の開催 11月8日(水)

11月8日(水)小学校の行事として今年度の『安全マップ作り』が行われました。下熊谷としては平成25年の第8回から久々の参加となり、温泉を含めた八日市・三新塔・新市のお子様たちと共に元気よく参加することが出来ました。

当日は好天に恵まれ、子どもたちは指導員・監視員さんと危険個所の調査に真剣に取り組んでいました。今年度は、小学校を中心とした八日市地区周辺を下熊谷の登校班を11班に分けて行いました。小学校に帰ってから予め準備していた手書きの地図に危険個所の写真を貼ったり、コメントを書き込んだり、『110番の家』に印を付けたりした後、各班毎に発表し、立派な地図を完成させることが出来ました。今回の地図作りを活かし、下熊谷地区内での似たような危険個所の発見に繋げ、安全意識の向上に努めて欲しいと思います。来年度は、より多くの保護者の方の参加を期待しております。参加した子どもたちやボランティア参加の皆さん、大変お疲れさまでした。



下熊谷の健康教室 11月8日(水)

11月8日(水)下熊谷の健康教室を開催しました。
今回は雲南市立病院の太田龍一先生を講師にお招きし、コロナ感染症やインフルエンザ・認知症予防などをお話ししていただきました。

認知症予防には、適度の運動や頭を使うことを心掛けることや帯状疱疹や肺炎球菌のワクチンなど役に立つお話をしていただきました。参加者の方からは、多くの質問が出て有意義な教室を行うことができました。



初めての下熊谷ふれあい会サロンを開催

下熊谷ふれあい会福祉部主催によるサロンを初めて開催しました。
5月の福祉部研修会で「下熊谷だからできるサロンの形」と題して皆で学んだ事を実現することが出来ました。

上区「くまたん いかや会」、下区「くまたん ちゃのんば会」と名称も決まり、福祉委員さんの誘いのもと「いかや会」12名「ちゃのんば会」27名の方々に参加して頂きました。

当日は地域運動指導員さんの指導の下、くまたん体操、脳トレで体をほぐし、それぞれの自己紹介をしながらお茶会です。「何年ぶりかで会ったね」「今の悩みはね」「〇〇さんの家はどこの辺?」「私の趣味は」などと近況報告をしながら賑やかな時を過ごしました。

今年度は、2か月に1回のペースで行います。

★「くまたん いかや会」はR6年1月15日(月)10時より上公会所

★「くまたん ちゃのんば会」はR6年1月18日(木)11時より交流センターの予定です。

お気軽にご参加ください。



くまたん いかや会 11月14日(火)



くまたん ちゃのんば会 11月16日(木)



知って得する
減塩の話



藤井保健師さんの連載
第4回

今月・来月号では、10月のみさと祭りの時に、下熊谷地区の皆さまから募集した減塩方法を掲載します!

ご協力いただき有難うございました。

日常生活に取り入れられることを見つけて、取り組めたらチェックをしてみてください!



みそ汁



- インスタントのみそ汁をは、お湯を多めにいれる
- 出汁のみそ汁をつくる
- みそ汁を多く作りすぎないようにする
(人数分をお椀ではかる)
- みそ汁に野菜をいっぱい入れる
- 具沢山にしている

うどん・ラーメン



- ラーメンのスープはとても美味しいが、全部飲み残さないようにしている
- ラーメンやうどんにホウレンソウやネギを入れるようにしている
- 汁は残す
- ラーメン・うどんの汁はほとんど飲まない

雲南市役所健康推進課 保健師 藤井菜央

☎ 0854-40-1045