

人権講演会の開催



今年度の人権講演会は木次地区自主組織連絡会の3地区合同事業として1月28日(日)にチェリヴァホール3階大会議室で開催しました。講師として、高知県から漫才師の中山まさとも氏に講演して頂きました。「みんなでなくそう！差別といじめ」というテーマで「誰もが実践できる明るい地域づくり」の為に、固定概念を無くし夢や希望を持ち常に前向きに生きることが大事だと話され、自分の黄金律を大切にすることなど貴重なお話しをしていただきました。

後半には、ご病気で夫婦漫才から離脱しておられた奥様も急遽飛び入りで参加され、うなずきでの掛け合い漫才も披露して頂きました。参加者は若干少なかったものの、楽しく有意義な時間を過ごすことが出来ました。

くまっ子ベビーの部屋の開催

2月3日(土)に「くまっ子ベビーの部屋」を開催しました。初参加の人を含めて5組の赤ちゃんとお母さん、お父さんの参加がありました。お兄ちゃんたちや保健師さん、地域の人にの参加もあり賑やかな集いになりました。

ちょうどこの日は節分なので、節分の豆入れの箱や、鬼の面、金棒を作りました。

豆まきでは、お父さんとセンター職員が鬼になると泣き出す子もいたりしましたが、皆で「鬼は～外！」と豆をぶつけました。



初参加の方からは「気分転換になった」「松江から来て知った人がいない中、子育て中のお母さんたちと繋がりがかった」等の感想がありました。

赤ちゃんがいるだけで周りの人も笑顔になります。

次回は来年度5月頃開催の予定です。赤ちゃんだけでなく地域の方々の参加も大歓迎です。

どんなものができるかな～？

いってて～



環境講座の開催



2月3日(土)に環境講座「下水道のはなし」を開催しました。雲南市水道局下水道課の永田大地さん、渡部高志さんを講師に迎え、下水道のしくみや役割などを学びました。

私たちが流した排水がどのようにきれいになっていくのか、トイレトーパーとティッシューパーの水の中での溶解具合の違いなど実験やクイズなども交えて分かりやすく教えて頂きました。

うなんん幸雲体操『栄養と食生活の話』

2月8日(木)に保健医療介護連携室の足立管理栄養士さんに来て頂き、16名の参加者で話を聞きました。

要介護にならないために、高齢期は痩せない食事が重要です。炭水化物やたんぱく質をしっかり取る事、また、運動後(前)にたんぱく質を含む食事を取ると、筋肉が大きくなって回復するそうです。多品目の食材品を取るように心掛けるといいですね。たんぱく質たっぷりメニューも紹介してもらいました。質問にも丁寧に答えて頂き色々学ぶことができました。

うなんん幸雲体操は毎週木曜日10時から交流センターで開催しています。仲間と楽しく一緒に体操をしませんか。いつでも見学しに来てください。



カローリングの開催



1月28日(日)に三刀屋文化体育館アスパルでカローリングを行いました。

カローリングは氷上で行うカーリングをフロアで手軽に出るように考えられたスポーツです。

初めての人が多かったですが、雲南市スポーツ推進員の妹尾幸二さんから投げ方のコツなどを教えて頂き、恐る恐る練習開始。最初は曲がったり思う所に行かなかったり、力が入るとあらぬ方向へ…。だんだんコツが分かると相手チームのローラーを狙って弾き飛ばそう！など作戦を立てながら楽しくプレーしました。



先月開催しました「三世代交流餅つき大会」の時の忘れ物を預かっています。

- ・エプロン(黒)
- ・タオル(ピンク)
- ・タオル(白)
- ・髪ゴム



福祉基金

善意に感謝申し上げます

田中 一徳 さま (下3自治会)



下熊谷ふれあい会
公式アカウント
友だち登録お願いします

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➡



日	月	火	水	木	金	土
2/25	26	27	28	29	1	2
3 ひな祭り 	4	5	6	7 うなんん幸雲体操 (10:00/19:00)	8	9 卒業式 (木次中) 
10	11 振替休業日 (木次中)	12	13	14 うなんん幸雲体操 (10:00/19:00)	15	16
17 彼岸入り	18	19 卒業式(木次小) いかや会(10:00)	20 春分の日	21 うなんん幸雲体操 (10:00) ちゃのんば会(11:00)	22 修了式 (木次小・中)	23 彼岸明け
24 31	25	26	27	28 うなんん幸雲体操 (10:00/19:00)	29 うたの会(10:00)	30 2024雲南市桜まつり (~31日)

*青字…ふれあい会の行事 *赤字…学校関係の行事