

河北会館だより

NO.153(令和4年3月号)

【西条市河北会館】住所:愛媛県西条市楠甲1295番地1 TEL・FAX:0898-66-2895

大切にしたい思いやりの心

《とうとうさん》

令和4年1月10日

「とうとうさん」は、竹やワラで組み立てたとうとうに、お正月で使った各家庭のしめ飾りを集めて、一斉に燃やす西条市にも残る日本各地の正月伝統行事です。

とうどまつり・とうどはやし・とうどさん・左義長・・・など、さまざまな呼び方があります。

一年の豊作と無病息災を願います。

燃やした火を使って焼いたお餅を食べると、健康でいられるという言い伝えがあります。又、ぜんざいや甘酒の振る舞いを行ったりする地区も多く、正月明けの風物詩となっています。



昔は子どもたちが、この中で遊んでいたのです。

〈お詫び〉

2月2日に予定しておりました健康教室(認知症予防・体操とレクマジック)は、新型コロナウイルス感染症の影響により、2年連続の中止となりました。

楽しみにされていた方、大変申し訳ございません。

次回の開催までお待ちいただければ幸いです。



〈いきいき百歳体操〉

第1・第3金曜日の10時から開催中



地域包括支援センターのご協力で、いきいき百歳体操がスタートしました。

- *いきいき百歳体操 (椅子に腰かけて)
- *しゃきしゃき百歳体操 (認知機能改善)

ごんせいはいえん
*かみかみ百歳体操 (誤嚥性肺炎予防)

運動前と運動後には血圧測定!!
《いきいき百歳体操》で“体力”をつけ
いつまでもいきいきとした
生活を送りましょう。



〈人権〉〈福祉〉〈健康〉〈生活〉〈職業〉〈教育〉等の相談事業を行っています。

お気軽にお電話・ご来館ください。☎0898-66-2895



教室案内

ハローワーク求人情報有ります
(ハローワーク西条から毎週水曜日に配布)

教室名	講師名	学習日	時間	備考	
詩吟	森川むつ子	毎週木曜日	20:00~22:00		
体操	能智智富美	第2・第4水曜日	13:30~15:00		
手作りパン	佐藤 郷子	第2火曜日	9:30~12:30		
歌謡	武田 季廣	毎週火曜日	20:00~22:00		
グラウンドゴルフ	瀬尾 満高	毎週月曜日	8:30~11:00		
囲碁・将棋	武田 宗三	毎週木曜日	13:00~17:00		
識字(勉強会)	月岡 邦子	第2・第4月曜日	13:30~15:00		ボランティア募集!
書道	千羽 易	第2・第4土曜日	10:00~12:00		生徒さん募集!
硬筆	千羽 易	第2・第4土曜日	9:00~10:00		生徒さん募集!
琴	杉山 慶子	第2・第4金曜日	10:00~11:30		満員!!
わくわく	瀬尾 孝	毎週日曜日	13:00~14:00	算数 生徒さん募集!	
いきいき百歳体操	武田 京子	第1・第3金曜日	10:00~11:30	満員!!	

(都合により変更する場合があります。必ず教室責任者に確認してください。)

書道教室生募集



講師：千羽易氏

日時：第2・第4土曜日

(硬筆9時~/毛筆10時~)

費用：テキスト代600円/月

道具：各自書道道具持参



見学もできます。

優しく丁寧に教えてくれます。

☎0898-66-2895までご連絡ください。

健康教室 『高齢者の健康づくり&体内測定』

11月5日(金)

管理栄養士：平川 彩氏 保健師：大澤 愛美氏

をお迎えして健康教室を開催しました。

「フレイル予防で健康長寿」

*最近ちょっと痩せてきたかも

*最近走るとすぐ息切れするようになってきたかも

*前よりも疲れやすくなった気がする

*外出するのがおっくうなときがある

これらは、年齢を重ねると誰もが感じることです。

このような虚弱の状態のことを「フレイル」といいます。

※健康長寿に大切な3つの柱※

栄養(食・口腔機能)、身体活動、社会参加の3つの柱は、お互い影響し合っています。

どれか1つだけすればいいというものではありません。

3つの柱をうまくリンクさせて、自分の生活のサイクルに

組み入れていくことが大切です。



体内測定

手作りパン教室第12期生募集

講師：佐藤郷子先生 (JHBS準師範・管理栄養士)

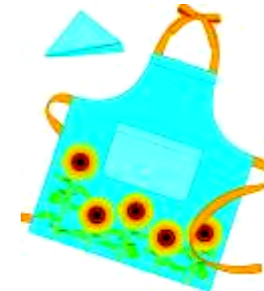
期間：令和4年4月~(1年間)

開催日：毎月第2火曜日 9:30~12:30

定員：先着10名

準備：エプロン・三角巾・タオル等

費用：1000円/回(材料費等)



※現在、館内飲食禁止となっております、持ち帰り用タッパー等ご持参ください。

わくわく教室生募集

算数が苦手・もっと学びたい小学生

毎週日曜日 13時から開催中!

講師・会館の都合によりお休みする場合があります。

♪新1年生大歓迎♪



他にもたくさんの教室があります



少し興味がある!



昔からやってみたかった!



見学してみたいなあ!



と、思ったら河北会館までご連絡ください。



注) いきいき百歳体操・琴は満員です。

※各教室の申し込みもご連絡ください。 ☎0898-66-2895