

河北会館だより NO.150(令和3年9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

第1回健康教室 7月6日(火)

済生会西条病院リハビリテーション科の渡部俊郎氏をお迎えして、健康教室を開催しました。

「膝痛予防」についてのお話と予防体操の実技を、指導していただきました。

日常生活の注意点(予防)

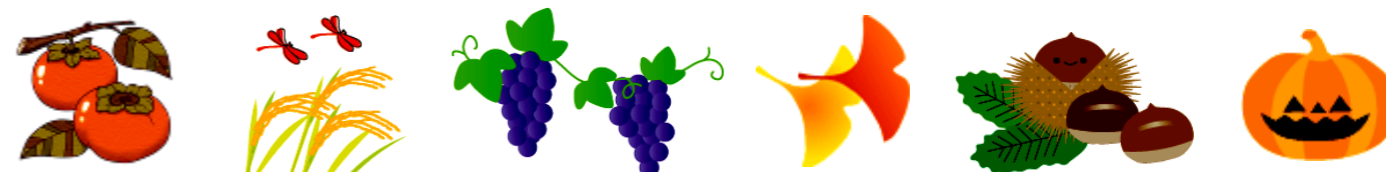
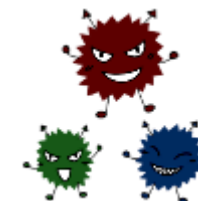
- ・ふとももの前の筋肉(大腿四頭筋)を強化する。
- ・肥満であれば減量する。
- ・正座をさける。
- ・膝を冷やさない。クーラーなどに注意する。
- ・洋式トイレを使用する。
- ・急に痛むときは冷やすが、慢性化したら温めて血行を良くする。



愛媛県の「感染警戒期」(特別警戒期間)中の感染拡大状況による今後の対応
本市における新型コロナウイルス感染拡大を受け、令和3年8月9日(月)から当分の間、
臨時休館といたします。

※各種相談事業は受け付けています。

- ★通勤等を除き、市をまたぐ不要不急の往来自粛 市をまたぐ帰省は見送り
- ★やむを得ず帰省する場合は、久しぶりの親族の集まりには参加しない
- ★普段から顔を合わせていない人との会食は控える
- ★会話をする際もマスクを正しく着用



〈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	毎週土曜日	9:30~10:30	算数 ※9月までお休みです	

(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。)

ご案内

第2回健康教室

食生活講座

『感染症に負けない食事』

日時：9月15日(水)13:30～

場所：河北会館2階

講師：済生会西条病院管理栄養士

※申し込み不要はです。



第3回健康教室

家族介護講座

『寄り添い生活をするための介護技術について』

日時：9月28日(火)13:30～

場所：河北会館2階

講師：ケアハウス鶴翠苑(亀天会)

施設長 渡邊 樹義氏

※申し込み不要はです。



楠河っ子来館まち探検 6月18日(金)

楠河小学校2年生(13名)による『まち探検』があり、雨の中会館にも元気に来館してくれました。校外学習の一環として校区の探検を毎年実施しています。

会館の各部屋を見学した後、子どもたちからたくさんの質問を受けました。「どうしたら館長さんになれますか?」との質問もありました。大人になったら、頼もしい館長になってくれることを期待しています。



撮影の間だけ、マスクを外しています。

第17回河北会館グラウンドゴルフ大会 7月12日(月)

梅雨明け前の雨の合間に、大勢の方の参加があり、無事に開催することが出来ました。曇り空ではありましたが、暑い中全員がマスク着用で、熱中症に気を付けながら、たのしい時間が過ごせました。ワクチン接種と被って参加出来なかった方もおられました。次回は11月29日の予定です、是非ご参加ください。

《成績発表》



第1位 川上 哲生さん

第2位 内藤 庄市さん

第3位 田宮 孝さん

多数のご参加ありがとうございました。



あゆみ交流会 6月28日(月)

昨年はコロナ禍で訪問できませんでしたが、今年も交流はできませんでしたが、楠河小学校の4年生が育てた花を届けました。

あゆみの職員の方が準備してくれた、シャボン玉を飛ばして見ていただきました。

お年寄りからは、「なつかしい」「きれいね」「ブラボー」と喜んでいただきました。

