

河北会館だより

N0.179(令和8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



絵本「デコピンのとくべつないちにち」



この絵本は、子供たちにも大人気の大谷翔平選手と愛犬デコピンの物語で大谷選手に入る印税などの収益を慈善団体に全て寄付される事と、その取組に賛同したポプラ社が売り上げの一部を動物愛護団体に寄付するという社会貢献活動の趣旨に深く共鳴された、西条地区更生保護女性会から寄贈していただきました。



図書室に仲間入りしています。貸し出しもできます。

第 1 回健康教室を開催しました 7 月 14 日(火)

今日からできる認知症予防 ～レッツ脳トレ！～

西条市役所 介護保険課の松木さんの講話から始まり、脳の機能・認知症とは・認知症の原因・物忘れと認知症の違い・認知症の診断と治療・認知症の予防などのお話を聞いた後、脳トレをしました。文字を並び替えて言葉を作ったり、一文字入れて四つの二字熟語を作るパズルをしました。

なかなか難しくみなさん真剣に考えておられました。



松木さん

國田さん

森さん



※ 脳トレに挑戦してみてください。

最後は、体組成測定で体脂肪率・BMI・内臓脂肪レベル・筋肉量・基礎代謝レベル・脚点の判定をしてもらいました。



答: 氣と十人十色です。



行事予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 囲碁・将棋 詩吟	4 いきいき百歳体操	5 休館日
6 休館日	7 グラウンドゴルフ 識字教室 手作り CLUB	8	9 体操教室	10 囲碁・将棋 詩吟 (人権を考える日)	11 琴教室 いきいき百歳体操	12 午後休館 書道教室
13 休館日	14 グラウンドゴルフ 手作り CLUB	15	16	17 囲碁・将棋 詩吟	18 いきいき百歳体操 消火器訓練 11:30~	19 休館日
20 休館日	21 休館日 敬老の日 グラウンドゴルフ	22 休館日 国民の休日	23 休館日 秋分の日	24 囲碁・将棋 詩吟	25 琴教室 いきいき百歳体操 ふれあいまつり 準備委員会 19:00~	26 午後休館 書道教室
27 休館日	28 グラウンドゴルフ 手作り CLUB	29 「防災について」 13:30~	30 体操教室			



行事予定

日	月	火	水	木	金	土
				1 バザー券販売開始	2 いきいき百歳体操	3 休館日
4 休館日	5 グラウンドゴルフ 手作り CLUB	6	7	8 囲碁・将棋 詩吟	9 琴教室 いきいき百歳体操	10 午後休館 書道教室 (人権を考える日)
11 休館日	12 休館日 スポーツの日 グラウンドゴルフ	13	14 体操教室	15 囲碁・将棋 詩吟	16 いきいき百歳体操 楠神社祭	17 休館日
18 休館日	19 グラウンドゴルフ 識字教室 手作り CLUB	20 鰻鈍喰會	21	22 囲碁・将棋 詩吟	23 琴教室 いきいき百歳体操 消防訓練 15:00~	24 午後休館 書道教室
25 休館日	26 グラウンドゴルフ 手作り CLUB	27	28 体操教室	29 囲碁・将棋 詩吟	30	31 休館日

注：河北会館では、各種行事等で撮影した写真を河北会館だよりやホームページに掲載させていただく場合があります。ご理解の上ご了承ください。なお掲載を望まない場合は、事前に職員にお声掛けください。

9. 10月開催予定の講座

募集中!

第28回グラウンドゴルフ大会

防災について

日時：9月29日(火) 13:30～

場所：河北会館 2階

講師：亀天荘

防災とは、地震や大雨などの災害による被害を小さくするため、日頃から備え、いざという時に正しく行動することです。



大切なポイントは、水や食料の備蓄、ハザードマップの確認、そして安全な避難の方法を知っておくことです。

【ローリングストック】普段の食品や日用品を少し多めに買い置きし、使った分だけ新しく買い足すことで、常に一定量の備蓄を家に保つ防災方法です。

消火器訓練 9月18日(金)

教室生を対象とした防火訓練をおこないます。



水消火器を使って消火器の使い方を練習します。

なかなか使う機会がないので、練習してみたい方は河北会館まで連絡いただければ対応させていただきます。

消防訓練 10月23日(金)

西条西消防の方々に来ていただき、DVDを観て講話をしていただきます。



教室生が対象ですが、気になる方はご連絡いただければ対応させていただきます。

日時：11月2日(月) 8:30～(雨天延期)

場所：河北会館前みんなの広場

会費：会員200円・非会員300円

初心者の方も大歓迎です。道具がない方は、お貸しします。

この機会に是非参加してみませんか？

みんなで、おしゃべりしながら汗を流してみませんか？



大勢の参加お待ちしております。

※切：10月9日(金)

生活道路における自動車の法定速度が引き下げられます!!

60km/h → 30km/h

「生活道路」とは、主に地域住民の日常生活に利用されるような、中央線がない道路のことです。河北会館の周りには、そういう道路がたくさんあります。

令和8年9月1日から施行されます。



高橋駐在さんが来館され、説明してくれました。

河北会館ふれあいまつり準備委員会を9月25日(金) 19:00から予定しております。

ふれあいまつりバザー券販売 10月1日(木)から

〈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

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木曜日に配布)



西条西警察署 河原津駐在所
所管区広報紙も有ります。
高橋駐在さんが毎月作ってくれています。

相談



夏休み特別企画開催しました

食品サンプル作り体験 7月21日(火)

今回はクレープを作りました。クレープを立てるスタンドも手作りしました。クリームを絞り出したり、飾りに色を付けたいしました。



おいしそうですね。



琴体験教室 7月24日(金)

6人の参加がありました。男の子の参加が多かったです。中学生になっても来たいと言ってくれた児童もいました。



♪♪上手に演奏出来ました。♪♪



キッズパン教室 8月8日(土)

夏やさいでお絵かきパンを作りました。



自分たちで野菜を切って、飾りつけをしました。

