

11月号 長束支部だより



晩秋から初冬の時期に穏やかな晴れる日を表す言葉に“小春日和”があります。だんだん気温も下がると暑かった夏を少し懐かしく、吾がままですがそう思うこの頃です。短い秋の気候も良くなりますので、爽やかな小春日和の日には外出して、日光浴等で体力をつけましょう。インフルエンザ予防、コロナ対策もまだまだおこないながら、みなさんお大事にお過ごしください。

2024年度【くらしの学校 長束教室】第1講座を終えて……

11月1日（金）祇園西公民館にて、第1講座“うたっておどって健康生活”を糸賀講師により参加者16名で、“うたって（みなさん歌ってました）おどって（みなさんノリノリ…）～音楽にのって”本当に楽しく笑顔で1時間脳トレをしました。

2回目の参加で
久しぶりの口と体を
動かして気分よく
楽しく過ごせました。
ありがとうございました

歌っておどって脳トレに
はり、とても楽しい時間の
過ごせました
幸せ気分になりました

頭の体操を
歌の体操を
楽しんでいます
ありがとうございます



パート2はむずかしく感じましたが
みなさんの笑顔がとっても良かったです
休みなく頑張りました

体を動かして
声を出して楽しい
時間を過ごしました

楽しく体を動かして
脳トレを楽しみました

楽しく過ごして
時間を有意義に
過ごせました
とてもおもしろく
有意義な一時でした

前回の続き期待どおりの
とても楽しいひとときでした
歌に合わせて歌って踊るのは
簡単はようではないが難かしい
ですね 楽しい脳トレでした

前回の続き歌と
ストレッチとても良かったです

楽しく参加させて
いただきありがとうございました
時々先生とは違う
動きになってヤコブなさん
苦笑もしましたが
楽しい時間を過ごしました

口と体を動かすことが
大切だとよくわかりました
楽しかったです

頭と体の運動で
頭すっきり感じました

2024 “ 第5回 ふれあい文化展 ”

- ◎会場 ふれあいセンター協同(西原9-8-22)
- ◎期間 11/25(月)～12/3(火) (日曜日を除き 16:00 まで)
- ◎内容 *ふれあい地区での活動班の展示ほか
*11/30 集会室において”ふれあいステージ”
※ 期間のうち 11/25・11/27・11/30 には 珈琲喫茶 を
開店し、むすびも販売します。

ふれあい文化展実行委員会

十月十九日（土）に安佐北保健センターと医療生協健康づくり委員会協賛の「安佐動物公園ウォーキング大会」に行ってきました。雨だったので参加者は少なめでしたが雨の動物園は、動物たちの行動もいつもと違い、観ていてほっこりしました。ノルディックストックを使った歩き方を教えてもらいました。初めは右手右足が同時にできごちなかつたのですが、慣れてくると正しい姿勢で気持ちよく歩けました。良い経験になりました。来年は晴れたら良いなと思っています。

(記/T・K)

11月の予定

- 6(水) スマイルクラフト班会
- 7(木) 機関紙仕分け・運営委員会
- 14(木) どれみコーラス班会
(11月はなでしこ班は休日でお休み)
- 12/2(月)なでしこ班会
- 尚、12月はどれみコーラス班・
パソコン班は冬休み

機関紙配布について事前のお知らせ

12月号機関紙は 12月・1月号の合併号ですので、配布が12月20日以降になりますことをお知らせします。何卒ご了承ください。 長束支部運営委員会