

第2回 婦人学級

参加者 20名

2月11日に第2回川越婦人学級が行われました。二つの研修の合間に「まめなくん体操」をして身体を動かしたり、皆さんと顔を見てお話ししたりして、このような会ができる「幸せ」を感じたひと時でした。

◎EM 活性液による効能及びエンバランス商品の紹介

(講師:小松伸子さん)

「ハウスキーパーからアースキーパー(地球を守る)へ」という事をキーポイントに、今一番関心が高い「免疫力を上げる方法」などの話も交え、EM 活性液などを活用して自分の身近な生活から環境を整えていくことの大切さを教えていただきました。EM 活性液を活用し効果のあった実践例(野菜作り、害虫・害獣予防、洗濯・掃除 他)を会員から出し合い、今後の活用へつなげていく意欲をもらいました。



◎食改伝達講習

(講師:原田ミヤ子さん)

「バランスの良い食事」「3食きちんと食べる」「減塩でおいしくからだにやさしい食生活」など、健康保持や生活習慣予防のための食事の基本的なことを教えていただきました。例年調理実習の伝達講習をしていただいていたのですが、今回は見合わせ、食改から持ち帰りのお弁当をいただきました。ありがとうございました。



写真提供・文 川越婦人会

五望の郷

川越地区広報誌

第71号
令和3年
3月発行
発行・編集
川越まちづくり
協議会
(通算 357号)

川越地区人口
(R3.1月末現在)
男性 235人(-1)
女性 267人(-2)
計 502人(-3)
世帯数 269
65歳以上人口
男性 120人
女性 154人
計 274人
高齢化率
54.58%

健康づくり活動研修会

適塩教室

R3.2.14

健康福祉部

今年度、二回目の健康づくり研修会が2月14日に開催されました。今回は、食生活の中で見落としがちな食塩の摂取量についての研修でした。日頃から、余程関心を持っていないと一日の摂取量の適量をはるかに超える塩分量を知らずに体内に入れてしまうと改めて実感しました。特に高血圧や循環器の病気や異常の原因の引き金となるとすればとても恐ろしいことです。

研修の中で、調味料の使用料を減らせる工夫などを紹介して頂き、実際に試食もしました。健康づくりには運動と心のバランスだけでなく、毎日の食事も大切だと改めて考えさせられました。健康福祉部の活動の中で、今後、皆さんの健康づくりに役立つ研修会等を開催しますので、是非、ご参加をお願いします。

文・健康福祉部 小松隆司さん

★参加者の方の感想

今回の研修は、非常に参考になりました。私は血圧が少し高く、今までも塩分の摂取には気を付けていたつもりでしたが、塩分(ナトリウム)の過剰摂取は血圧をあげてカリウムはナトリウムを排出するので、カリウムを含む野菜を多く取りなさいには感心しました。血圧を下げるための食事のポイントは「野菜たっぷり 塩ちよっぴり」だそうで、今からはこのことにも気を付けたいと思います。



第2回 ニコニコ給食(配食弁当) 実施

R3.1.29

江津市社会福祉協議会川越支会では、年3回「ニコニコ給食」を実施しています。75歳以上の独居の方や80歳以上の高齢の方を対象とした給食事業です。コロナの影響で昨年より会食が自粛となり「配食弁当」に全て変更、ニコ給委員の方々が対象者に見守りを兼ねて手渡しされています。今回は、第2回目の実施でした。第3回目は、3月2日に実施されます。



令和2年度 健康川柳優秀作品 決定!!

江津市健康推進地区連絡会による健康づくり活動として健康に関する川柳を毎年募集しています。

今年度は196句の応募があり、厳選なる審査の結果、優秀賞三句、佳作7句の作品が決定しました。その優秀賞の三句の中に川越の佐藤泰子さんの作品が選ばれました。

優秀賞受賞
おめでとうございます!

三食が
薬に勝る
応援歌



手芸の会

開催日時：毎月第2金曜日
10時～12時
会費：100円
(参加された時だけ)

絵てがみ教室

開催日時：毎月第3火曜日
13時半～15時
会費：必要に応じて



古文書に親しむ会

開催日時：毎月第4金曜日
13時半～15時
会費：年会費6000円



川越グラウンドゴルフ協会

開催日時：毎週日、木曜日
10月～4月：13時～15時
5月～9月：7時～9時
開催場所：川越交流センター
グラウンド
会費：年間1200円
《お問合せ・申込み先》
会長 小笠原 弘さん (☎93-0750)
または
事務局 加藤哲さん (☎93-0228) まで

【問い合わせ先】

川越交流センター (☎93-0825)
受付時間：9:00～17:00
休館日：土日、祝日

キラリ地域賞

川越婦人会が行っているEM菌の活動について「活力ある郷土づくりを目指し活動する団体」として選ばれ、3月末に表彰されることとなりました。(3月の新聞に掲載されます)

キラリ地域賞とは、山陰中央新報西部本社より文化やスポーツの地域活性化の取り組みとそれによる住民の交流などに功績のあった5団体に贈られるものです。

取材の様子
(水の国)



教室紹介

＊＊開催場所：川越交流センター＊＊

大正琴の会

開催日時：毎月第3金曜日
10時～12時
会費：500円
(参加された時だけ)

絵画クラブ

開催日時：毎月第4月曜日
10時～15時
会費：必要に応じて



川越銭太鼓同好会

開催日時：毎月第3月曜日
10時～12時
会費：毎月1000円

2月から練習場所を
変更してセンターで
行っております



十二月の課題 家族・踏み・じれったい・ポスト・行く・自由吟
家族の和色の違った花咲かす 佐藤 泰子
今ひとり昔の家族しのばれる 窪田キミエ
母さんと影踏み遊びした昔 平田千恵子
道端の草に小さな青い花 中島 栄子
じれったい私がやると言わんのか 尾原美和子
じれったいこれだけのこと人頼み 左右田千代子
笑う日がまだある幸せなポスト 榎 清子
うきうきの便りポストは知っている 高橋 麗子
もやもやを入れたポストを振り返る 井上 松美
曾孫見に行く日楽しみ春を待つ 小笠原かおる
考えて時の流れは過ぎて行く 原田ミツヨ
行きずりの風は笑ってばかりいる 高橋久美子
やるぞ一日一生 一日一句 小松 健治
春の陽の差し込む部屋でひとり言 横田 純枝

川柳教室

開催日時：毎月第1金曜日
10時～12時
会費：年会費6000円
(投句だけ3000円)
川柳句は、毎月の地区広報誌「五望の郷」
に掲載されています。

パソコン教室

開催日時：毎月第2, 4木曜日
13時半～15時
月謝：2000円

まめなくん体操

開催日時：毎月第3木曜日
13時半～15時
会費：年間6000円(月500円)

ポールエクササイズ

開催日時：毎月第4木曜日
9時45分～11時半
会費：無料



三月の川柳句会のご案内

日時 三月 五日(金)

午前10時

場所 川越交流センター

《課題》にらめっこやがて芽・時・入る

自由吟 (各二句)

十二月の課題 家族・踏み・じれったい・ポスト・行く・自由吟

29	27	25	22	19	18	16	15	12	11	10	5	4	2	1
月	土	木	月	金	木	火	月	金	木	水	金	木	火	月
高齢者クラブ役員会 午前10時	婦人会総会 午前10時	パソコン教室 午後1時半 いきいきスポーツ(ポールエクササイズ) 午前9時45分	絵画クラブ 午前10時	防災安全部会 午後7時 桜江小学校卒業証書授与式	大正琴の会 午前10時 まめなくん体操 午後1時半	絵てがみ教室 午後1時半	銭太鼓練習 午前10時 婦人会役員会 午前9時	健康福祉部会 午後7時 手芸の会 午前10時	パソコン教室 午後1時半	桜江中学校卒業証書授与式	川柳教室 午前10時 古文書に親しむ会 午後1時半	体協会議 午後7時	ニコニコ給食(配食弁当)	春の全国火災予防運動(7日)

三月行事予定

