

【主催】谷住郷まちづくり協議会
健康福祉部・健康づくり推進会

谷からの帰りには、お土産に柚子をいただきました。



11月25日(土)、健康ウォーキングが開催されました。雨が心配されましたが、お天気に恵まれ、総勢25名でウォーキングスタート！

今回のコースは、谷住郷多目的集会所からスタート。林先生ご指導のもと谷集会所までポールを使ってウォーキング！そして谷集会所で休憩し、今度はゴール場所の谷住郷コミュニティ交流センターまでウォーキング♪ポールでのウォーキングもみなさん上達され、行きよりも帰りはとても早い時間でゴール場所へ到着しました。

そして、たっぷり歩いた後は昼食の特製カレーライス！美味しいカレーライスを食べながら会話も弾みました。

たくさんの方々にご参加いただきありがとうございました!! 適度な運動で寒い冬を元気に過ごしましょう♪

お酒との付き合い方、見直してみませんか。

桜江地区健康情報 12月号

そろそろお酒をよく飲む時期になります。みなさんはお酒と上手に付き合っていますか？ 普段の飲酒習慣から知らないうちにアルコール依存状態になっているかもしれません。

まず、あなたの飲酒習慣をチェックしてみましょう。

- 毎日お酒を飲み、休肝日がほとんどない。
- お酒を飲むとき、つまみはあまり食べない。
- お酒を飲むペースが早いと言われる。
- 休日には、昼間からお酒を飲むことが多い。
- 1日に日本酒2合(ビール中瓶2本)以上飲む。
- 二日酔いの回数が増えた。
- お酒を飲んで、記憶をなくしたことがある。
- 飲みすぎて肝機能が悪くなった。

当てはまる項目が多いほど、アルコール依存症になってしまう可能性が高い!



こんな兆候は危険信号!!



このような兆候が現れたら早めに専門の医療機関などに相談しましょう。

【江津市役所 健康医療対策課】

☆谷住郷保育所生活発表会☆

11月25日(土)、谷住郷保育所生活発表会が開催されました。今年度、谷住郷コミュニティセンターで2回開催した「昔あそび体験」の発表もあり、けん玉・竹とんぼ・お手玉をする様子も披露されました。



☆桜江小学校学習発表会☆



11月26日(日)、桜江小学校学習発表会が開催されました。3年生の劇では、地域の先生活動として本山篤人さん(下の原)が指導された、3年生によるエゴマの栽培も紹介されました♪

《お知らせ》

谷住郷コミュニティセンター清掃作業
及びセンター大掃除の開催



日時: 12月24日(日)
午前8時より



場所: 谷住郷コミュニティ交流センター

今年度最後の清掃作業です。今回は、コミュニティセンター大掃除も行いますので、各教室と各種団体の皆さまのご参加をよろしくお願い申し上げます。皆様、ご協力よろしくお願い致します。

【谷住郷まちづくり協議会・産業・環境部】

平成29年度
福祉ふれあいチャリティバザー

日時: 平成29年12月3日(日)

午前9時30分~午後2時

場所: 江津市総合市民センター

内容: 日用雑貨 衣類 食品等

野菜・果物 その他



主催: 江津市社会福祉協議会
江津市共同募金委員会

江津市社協谷住郷支会より
香典返しお礼

赤松 勝隆様 (故 裕子様)
ご遺族様より谷住郷支会へ過分なるご芳志を賜りました。心より厚くお礼申し上げます。

谷住郷まちづくり協議会より
香典返しお礼

赤松 勝隆様 (故 裕子様)
ご遺族様より谷住郷まちづくり協議会へ過分なるご芳志を賜りました。心より厚くお礼申し上げます。

12月の行事予定

日	曜日	時間など
3	日	福祉ふれあいチャリティバザー (市民センター) 午前九時半~
7	木	子育てサロン*あゆあゆ* (市山コミュニティセンター) 午前十時~
9	土	サタデースクール 午前九時~
16	土	谷住郷コミュニティセンター 清掃作業 (4回目) 午前八時~
24	日	子育てサロン*あゆあゆ* (谷住郷コミュニティセンター) 午前十時~
26	火	ポールエクスサイズ婦人会 午後一時半~

災害に強い森林づくり

※午前は現地視察、午後はセンターでの講演会です。午前・午後、どちらかの参加でも大丈夫です! お気軽にお越しください。

『コミュニティセンター 教室』

- 毎週(火) フォークダンス教室 (体育館) 午後八時~
- 毎週(火) グラウンドゴルフ教室 (グラウンド) 午後三時~
- 第二(四)土 草木染教室 (下層) 午前九時~
- 第一(三)水 パソコン教室 (研修室) 午前十時~
- 第二(四)水 植物画教室 (研修室) 午前九時半~
- 第一(四)木 子ども神楽教室 (体育館) 午後七時半~
- 第一(金) 川柳教室 (会場 桜江総合センター) 午後一時半~
- 第二(金) 3B体操クラブ (体育館) 午後一時半~
- * 谷住郷神楽社中練習日 (体育館) 毎週(水・金) 午後七時半~

谷住郷交流センター川柳会

歳重ね思っても口に出ず

口ずさむ歌は散歩のパートナー

秋晴の空気を吸いに野良に出る

喜びで涙がにじむ感謝です

新蕎麦を捏ねる額に滲む汗

長生きはほろよい酒とおしゃべりだ

長生きし亡き母越して八十路踏み

優しさで角あるところ削り取る

端々にやさしさにじむお弁当

森岡美恵子

佐々木園枝

小林 靖江

安原八千子

松原 和博

森脇 専二

本山 俊枝

岡本理恵子

大石 紘子