

世代間交流ウォーキング

川越地域の歴史探訪（上大貫史跡めぐり）

日時：10月7日（土） 集合8：00
集合場所：川越交流センター



参加費、申込み不要！ どなたでも参加できます！
途中休憩場所では、飲み物や川越に関するクイズなどをします。中村家見学などもあります。
普段の生活では気づかなかった石碑や野仏など、川越の歴史探訪を一緒にしてみませんか！
お問合せ先：川越交流センター ☎93-0825

H29年度 川越地区民体育大会

日時：10月1日（日）
入場行進8：45～ 開会式9：00～
場所：川越交流センターグラウンド
※雨天中止
みなさん、お誘い合わせのうえ
ご参加ください
*準備 9/30（土）午前9：00～

【お知らせ】

さわやか2000人 交通安全運動

去る9月21日（木）から秋の全国交通安全運動が始まり、初日早朝から谷住郷地内国道261号線沿いにおいて、交通安全運動の一環として標記活動が行われました。川越地区から参加された方々、ご苦労様でした。



綺麗になりました！

9月16日（土）早朝よりセンターグラウンドの清掃作業を地域の方々にして頂きました。見違えるように綺麗になりました。小雨の降る中、有難うございました。



2017 市民スポーツフェスタ

日時：10月9日（月・体育の日） 8：15～
場所：江津中央公園内 各施設
テーマごとに分かれ、ニュースポーツ体験やクラブ体験、競技スポーツなど。
※競技スポーツは事前にエントリーしたチームで行います。
申込み締切：9月30日（土） 17時必着
申込み先
1、江津市教育委員会
2、江津市体育協会事務局
3、江津いきいきスポーツクラブ事務局

三十号 平成二十九年十月一日
発行・編集 川越まちづくり協議会
電話 九三〇八二五（通算三二六号）

川越地区胃がん検診

年に1度は健診を受けましょう！

実施日 10月16日（月）
会場・時間
田津集会所 8：00～9：00
川越地区体育館前 10：00～11：00



第60回定例・第2回松林杯 グラウンドゴルフ競技会 結果

開催日時：9月23日（土）
開催場所：川越交流センターグラウンド
参加人数 23名
結果（上位成績）
優勝 加藤 哲 52打 (HO3)
準優勝 楸 清子 59打 (HO2)
第3位 山藤照恵 60打 (HO1)



江津健康フェスタ 2017

会場：県済生会江津総合病院 駐車場
日時：10月9日（祝）午前10時～午後2時

- * 飲食ブース（まる姫ポーク、イカ焼き 吹き寄せご飯、焼き芋など）
- * 体験ブース（鍼灸、カイロプラクティック、血流測定などなど）
- * 屋外ブース（医師による医療相談、医療系職業紹介&クイズなどなど）

済生会病院まつり

会場：済生会病院内
1階7フロア
2階講堂
リハビリ室
第1会議室
クイズラリーで景品をもらおう！

食育まつり

会場：済生会病院内
1階7フロア*キッズコーナー
2階講堂*親子料理体験
※要申込 健康医療対策課 ☎52-7935

同時開催

10月の健康情報

市健康医療対策課より
～ロコモ予防で健康長寿！元気で素敵なお明日のために！～

ロコモは、ロコモティブシンドロームの略語で、骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉といった運動器に障害が起こり、立つ、歩くといった移動動作機能が低下している状態をいいます。

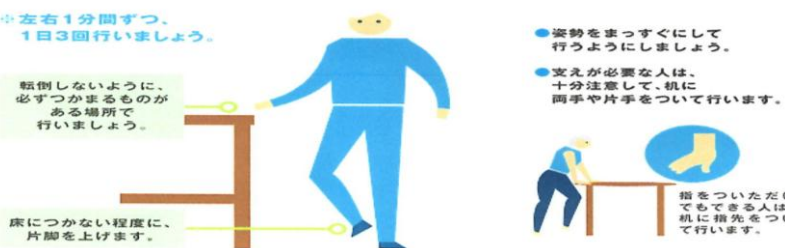
骨や筋肉の量のピークは20～30代！それ以降は、徐々に減少していきます。日頃から適度に体を動かしていないと、知らず知らずのうちに運動器の機能が低下して、将来、寝たきり状態になる可能性が高くなってしまいます。

ロコモーショントレーニング（ロコトレ）のすすめ

では、どうすれば予防できるのでしょうか。日頃の運動習慣が大切です。日本整形外科学会では「ロコトレ」として、片脚立ちと、スクワットを勧めています。

●「ロコトレ」はたった2つの運動です！ 毎日やってみよう！

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」



下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 安全が必要な人は、十分に注意して、机に手を置いて行いましょう。

30	28	25	23	21	19	16	13	12	11	9	7	6	2	1							
月	土	水	月	土	金	月	金	木	水	月	土	金	月	日							
安心ひろば	サタデースクール	パソコン教室 午後1時～	銭太鼓の会 午後7時半～(渡会館)	安心ひろば	大正琴練習 午後2時～	ポールエラスサイズ 午前9時45分～	絵てがみ教室 午後1時半～	安心ひろば	手芸の会 午前10時～	まめなくん体操 午後1時半～	パソコン教室 午後1時半～	江津健康フェスタ(済生会江津総合病院駐車場)	市民スポーツフェスタ(江津市総合運動公園)	川柳教室 午後1時半～	世代間交流ウォーキング	大正琴練習 午後2時～	安心ひろば	古文書に親しむ会 午後1時半～	絵画クラブ 午前10時～	胃がん乳がん・子宮頸がん検診(B&G)	平成29年度 川越地区民体育大会

10月行事予定

☆川越の健康パネル展示もあそび☆

桜江中の体育祭 終わる

去る9月9日の土曜日に、桜江中学の体育祭が行われました。全校生徒56人の参加の下、「挑め、仲間との絆でつかめ勝利の優勝旗（フラッグ）」をスローガンに、赤・白に分かれて20競技にわたって熱戦が繰り広げられました。

100m競争に始まり色別選手リレーまで行われましたが、全校女子の「ソーラン節」と全校男子の「組立体操」では全員見事なチームプレーで拍手がわきました。



全校男子「組み体操」



全校女子「ソーラン節」

台風一過の桜江小の大運動会!

台風18号のため1日延びた桜江小学校の運動会は、9月18日に全校児童103人が参加して盛大に行われました。朝のうちはまだ雨が残っていましたが、児童が作ってテントに付した「てるてる坊主」が功を奏したのか、雨は上がって暑いような天気の下でかわいらしい児童の競技が続きました。

1年生の徒競走で始まり大玉転がし・ムカデの足・全全全部・綱引き・フオール・クダンス・幼児旗とり・応援合戦などと続きました。

児童・保護者・地域の人が一体となった運動会でした。

児童たちが作ったてるてる坊主



全校生徒による入場行進



5.6年親子競技「全全全部」

高齢者ふれあい大会 盛会に開催!

去る9月22日(金)川越地区高齢者ふれあい大会が、川越高齢者クラブ連合会主催で交流センター体育館で行われました。来賓に山下江津市長、江津市社協黒川会長ほかをお迎えし、地区の高齢者クラブ会員約100名が参加しました。

午前中は、紅白に分かれてのミニスポーツ競技、午後は演芸があり、唄や踊りなどを楽しみました。今年は神楽やフラダンスなど地域外から参加して頂き大盛況でした。最後に高齢クラブ会員を代表して小松満雄さんに万歳三唱をして頂き、来年の再会を願い散会しました。前日の準備と当日、お手伝いいただいた方々ありがとうございました。



銭太鼓



神楽



渡吟友会



民謡



大正琴



詩吟 下大貴寿会



まめなくん体操



ハーモニカ演奏



フラダンス



収穫しました!

センターの前の花壇?にスイカの芽が出ているのを8月上旬頃気付きました。それからツルも伸び、花も咲き、受粉もし、下旬頃大きくなったスイカを1個発見! 育て方を色々な方から教えてもらいながらただただ成長を見守ってきて、9/25 収穫の日を迎えました。この日は安心ひるばもあり、子供達に収穫してもらいました。



甘くてとっても美味しかったよ♡♡♡

大きさ 高さ 25cm よこ 20cm 重さ 5.1kg 円周 66cm



防災総合訓練

9月3日(日)渡田自治会は、昨年に引き続き防災訓練を実施されました。江の川の水位上昇に伴い、市より避難指示が出たという設定で行われ、交流センターへ地区住民58名が参集しました。その後、川越駐在所の周藤氏より災害時の注意事項について、続いて江津消防署桜江出張所より防災についての講話がありました。引き続き住民による消防ポンプ始動・放水訓練、非常食による炊き出し体験をされました。渡田自治会では、防災訓練は繰り返すことにより効果を発揮するものと考えて、決して「忘災」とならぬよう地域住民一丸となって今後も同様の取り組みを行うとしています。



避難は出来るだけ班で連れだつて行動



「災害時の注意事項」

非常食 100食 五目御飯 水とお湯で調理



炊き出し体験



住民による放水訓練

参加者 募集 桜江いきいき祭り 総合文化展個人作品出展者募集

今年も11月11、12日と「桜江いきいき祭り」が開催される予定です。その中の総合文化展に出展を希望される方、川越交流センター(電話 93-0825)までお知らせください。



- メロン切り都会の孫の沙汰をする 小笠原かおる
- お見舞いのメロン大きく切り分ける 高橋 麗子
- 前向きになった窓から出る笑顔 山藤 照恵
- 年功序列いちばん前の眠り姫 井上 松美
- 深呼吸青葉の風に受ける幸 楸 清子
- 当たり前咄嗟の行為自問する 小松 健治
- サイレンが不気味にひびく雨の闇 高橋久美子
- 前向きに生きて見返る遠い道 左右田千代子
- 草取りはひとやすみすりや風通る 尾原美和子
- 豪快な笑いにつられ座が笑う 吉川 澄枝
- 前へ前へ止まって見えることもある 反田 康子
- 外に出てやさしい風と話す 原田ミツヨ
- 進む道洗いながらの年の功 窪田キミエ
- 集中豪雨ゴジラのような川になる 横田 純枝
- 川の字でとき話が夢誘う 佐藤 泰子
- お出かけ日帽子時々浮気する 山崎ヤエコ
- 花の種宇宙に飛んで花が咲く 中島 栄子
- 一年前も同じ愚痴見る日記です 平田千恵子
- がん張ろう順風漫帆白寿まで 船津 重信

十月の川柳句会のご案内

日時 十月 七日(土) 午後一時半

場所 川越交流センター

《課題》 走る・天・ちよつと・森・遠い つれづれ(各二句)