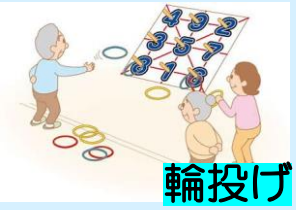
10月
吉川地区 コミ協だより
発行：吉川地区コミュニティ協議会
薩摩川内市城上町8292番地1
電話・FAX　３０－２８１０
発行日：令和5年10月27日

ふれあいスポーツ大会

スポーツの秋

吉川小学校跡地にて　雨天決行
１１月５日（日曜日）

集合　８：００
開始　８：３０


輪投げ

みんなで楽しく
ゲームしませんか

宝つり

どんなお宝が
つれるかな・・・

ペタンク、グラウンドゴルフ、
輪投げ、宝つり、ゲームなど

ペタンク

グラウンドゴルフ

元気度UP
スタンプ対象！

≪保健体育部、福祉部≫

秋を楽しもう会（文化祭）

芸術の秋

１１月２２日（水）　午前10時～　吉川コミセン

ステージ
・宮里英子さん『みんなで唄おう、懐かしの歌』
（公民館講座「懐かしの歌講座」講師、ピアノ・二胡演奏）
・城上太極拳の皆さんによる演舞　他

大輪菊鑑賞会
筆文字をかいてみよう
昼食会　　などを予定しています。
※詳細は、次回の文書便でお知らせします。

≪文化振興部≫

発表者募集！
ステージ発表、展示にご協力くださる方は、コミセンまでご連絡下さい！

元気度UP
スタンプ対象

研　修　旅　行

日時：１１月１３日（月）
午前８時半　旧消防詰所　集合
《文化振興部》

元気度UP
スタンプ対象

地　区　サ　ロ　ン

10月の献立

日時：１１月１５日（水）
午前10時～
内容：簡単調理
持ってくるもの：
エプロン・三角巾・マスク
● ６５歳以上の方はどなたでも参加できます。
お申し込みはコミセンまで！　《福祉部》

元気度UP
スタンプ対象

11月　行事予定

３日（金）文化の日
５日（日）ふれあいスポーツ大会　８時～
自然塾　脱穀　１５時～
６日（月）コミ協役員会　１９時～
１３日（月）研修旅行　８時半～
１５日（水）地区サロン　１０時～
２２日（水）秋を楽しもう会　１０時～
２３日（木）勤労感謝の日
※毎週金曜日　はんとけん体操　１０時～

城上小学校運動会　１０月１日

４年ぶりに、来場制限なしで運動会が行なわれました。午前中のみの開催で、残念ながら地区競技はありませんでしたが、吉川地区からも入場行進に参加し、開会式を盛り上げました。

吉川地区の２人の６年生は、係や応援団で大活躍！下級生の２人も笑顔で楽しく頑張っていました。思い出に残る運動会となったことでしょう。

はんとけん体操　９月２９日

はんとけん体操のスペシャリスト、中島啓款先生に再びお越しいただき、はんとけないための体作り、体力測定について学びました。今回も、笑いの絶えない講座となりました。中島先生には、今年度中にもう一度来ていただく予定です。はんとけん体を作って、先生を驚かせてやりましょう！《福祉部》

参加者
随時 募集中！

自然塾 稲刈り　１０月２２日

絶好の天気に恵まれ吉川自然塾の稲刈りを行ないました。とれたもち米で、年末には餅つきを行います。お楽しみに！脱穀にも、ぜひお越しください。《青少年育成部》

脱穀　１１月5日（日）午後３時～

下之段 自然塾田んぼ

どなたでも参加できます。お誘い合わせのうえ、ぜひ遊びにお越しください！

フレイル予防講座より

「薬との上手なつき合い方」
川内薬剤師会

●薬の管理が難しいときは、かかりつけ薬剤師に相談しましょう。一回分ずつ小分けにするなど、薬のサービスを受けられます。

●飲み残した薬があるときは、かかりつけ薬剤師に伝えましょう。

●薬の管理は一冊のお薬手帳にまとめ、医療機関を受診するときは必ず持参しましょう。

●あなたの体をよく知るかかりつけ医や飲んでいる薬を把握するかかりつけ薬剤師を持ち、病気も薬も丸ごと一元管理をしてもらいましょう！

栄養士「高齢者の食事について」

●多様な商品を食べることが健康長寿の秘訣。「さあ、にぎやか（に）いただく」の中から、７つ以上の食品を毎日食べましょう。

●高血圧や動脈硬化の予防のため、減塩を。

●水分は一日１.５～２リットル摂りましょう。