



薩摩川内市

野下地区コミュニティ協議会

のした

8月号 協議会だより

発行日：令和 5年 8月24日

発行者：野下地区コミュニティ協議会

TEL・FAX 0996-38-0430

野下地区グラウンド・ゴルフ大会

令和5年7月23日(日)15:00~



第2位 鮫島 直次さん



第1位 井川 実秋さん



第3位 中須 秀美さん



ホールインワン賞
直次さん、実秋さん



特別賞 中木屋 スミエさん
90歳です。毎回、上位の成績です。



ブービー賞 西 幸子さん

グラウンド・ゴルフを取り入れて、今年、27年目です。地区の参加者の中でマイクラブ・ボール持参の方が増えてきました。グラウンド・ゴルフ同好会員の方の上位成績が多くなりました。野下グラウンド・ゴルフ同好会は毎週木曜日9時から、旧野下小学校のグラウンドで練習されてます。道具なしでも参加できます。健康のためにも始めてみませんか。

8月31日「野菜の日」



生活習慣病や体の老化・認知症の予防など、人間が健康に過ごすためには欠かすことのできない食品です。

野菜に多く含まれる「食物繊維」は、体中の有害物質を排除し、腸内環境を整え免疫力を高めます。



これからの行事予定・季節の行事

8月31日(木)	野菜の日
9月 4日(月)	資源物収集(上・下野下自治会)
6日(水)	不燃物収集
9日(土)	重陽の節句(ちょうようのせっく) 5節句のひとつです。 菊の節句、栗の節句ともいわれています。
10日(日) 8:00~10:00	榎脇粗大ごみ中継所受入
12日(火) 10:00~	ハート&スマイル教室
18日(月) 敬老の日	
20日(水)	のしたサロン
23日(土) 秋分の日	20日(彼岸の入り) 26日(彼岸明け)
26日(火)10:00~	ハート&スマイル教室
29日(金) 十五夜	



おはぎ



野下地区敬老祝賀会&文化祭
令和5年10月29日(日)10時~12時



後日、文書を発送します

野下地区大運動会

令和5年11月5日(日)10時~12時

秋の全国交通安全運動

令和5年9月21日(木)~30日(土)



自転車、特定
小型原動機付
自転車(キック
ボード等)も
ヘルメット着用!



子どもと高齢者を始め
とする歩行者の
安全の確保!

お酒を飲んだ
ら運転しない、
させない!



歩行者も交通
ルールを
守ろう!



反射材を活用
しよう!

足踏み

両ひざは
前を向くようにして
上半身だけ
ひねる



続けよう健康体操

- ☆ 継続できそうな種目を選ぶ
- ☆ 高すぎる目標を立てない
- ☆ 日常生活に習慣化する
(歯磨きをしながらスクワットなど)

