



# いちひの7月号



## 第9回コミ主催グラウンドゴルフ大会



うまくはいるかな？

7月6日(日)コミ主催グラウンドゴルフ大会を開催しました。当日は梅雨の晴れ間に恵まれ、大変暑い中、30チームでの対抗試合となりました。

子どもさんから高齢者の方々約183名の参加がありホールインワン賞も41個で出ました。

子どもさんの参加も多く、又応援の方々の声にハッスルして珍プレーも続出していました。他の自治会の方々とも親睦を深める交流も出来たようです。

結果は次の通りです。



1位	笹原	15位	矢筈野
1位	竹山	17位	城後
3位	指月ハイツ	18位	阿母
4位	市比野60	19位	上野久平
4位	下之湯	20位	サンビレッジ
6位	向湯	21位	原
7位	中之湯	22位	松山団地
8位	武田	23位	上段前・上段後
9位	宮元	24位	椿団地
9位	城之下	25位	ぼっけもん
9位	和田	26位	新開
12位	向湯団地	27位	山中
12位	第一下之湯	28位	上之湯
14位	下野久平	29位	小野・小野天神
15位	宇都	30位	湯之元



成績はどうだったかな？

### 熱中症にご注意！！

暑い季節になりました。自分の体は自分で守りましょう。

- ・のどが渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- ・部屋の温度をこまめにチェックし、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。(室温28℃)
- ・栄養バランスの良い食事を取り、体力づくりを心がけましょう。
- ・睡眠を十分とりましょう。



### 【昔遊びを学びましょう。】

学校の授業の中の「ふるさとコミュニケーション科」の活動の一つとして、7月14日(月)に3年生の子どもたちと交流をしました。

コミ協からは、片平副会長、下野久平自治会の鳥越正博さんと上之湯自治会の松元政子さんが講師になり、昔の遊びについて話をいただきました。

その後に子どもたちと竹とんぼ、竹馬、こま回し等と一緒に楽しいひと時を過ごしました。

協力していただいた皆様ありがとうございました。



## 5・6区料理教室

7月19日(土)5・6区の料理教室が開催されました。  
今回は、薩摩川内市主催による「美味しく適塩生活、脳卒中を予防しましょう」という事で栄養士さんの講話が行われ参加者19名の方々も真剣に耳を傾けていました。  
その後4班に分かれて野菜中心の料理を作りました。皆さん美味しく頂きました。

### 《適塩のポイント》

- \* だしの旨味や素材の味を活かす
- \* かんきつ類や香辛料を程よく効かす
- \* 汁物は具たくさんにして、汁の量を減らす
- \* 野菜をたっぷり食べてカリウムを摂ることも大切です。

出来るところから皆さんも挑戦してみてもいかがでしょうか。又、食卓の上にしょうゆ、ソース等の調味料を置かないようにすることも心がけましょう。



## 行事予定



8月1日(金) 温泉場入り口 セタかざり

8月2日(土)・3日(日)・4日(月)  
市比野温泉杯サッカー大会



8月4日(月) 出前ボランティア

8月5日(火) クリーンセンター研修

8月8日(金) 市比野温泉飲食店通り会夏まつり  
(温泉場中通り)

8月9日(土) ラジオ体操

8月23日(土) 上手夏祭まつり(3区空き地)



## ラジオ体操

夏休みに入った7月19日(土)に市比野小学校の校庭にて、ラジオ体操を実施しました。

子どもたちをはじめ地域の皆さんの参加もあり約130名の方々とすがすがしい朝を迎えることが出来ました。

子どもたちは、もってきたカードにシールを貼ってもらいとてもうれしそうでした。

次回は8月9日(土)に予定しておりますのでたくさんの参加をお待ちしています。



### 《事務局からのお知らせ》

ご迷惑をおかけしますが、8/13(水)・8/14(木)・8/15(金)の3日間は事務局は不在になります。