



第5回 八重にこにこサロン 高齢者スポーツ大会祝勝会・忘年会



中島会長の乾杯の音頭で宴会スタート



伊東さんの歌に合わせて、手踊りを披露してくださった宮園さん、猶野さん、相良さん



スポーツ01の方の指導で「わっはっは体操」練習中



カラオケ熱唱中

12月7日(土)、福寿会主催で高齢者クラブスポーツ大会の祝勝会と、忘年会が行われました。1年間いろいろな行事に積極的に参加し、結果を残された皆さん方が元気に参加され、楽しいひとときを過ごされていました。カラオケあり、踊りありで時間の過ぎるのも忘れるほどでした。

また、文化祭に向けて、「わっはっは体操」や歌の練習も行われました。

ウンチ育教室開催

八重にここサロンで行事の中で、ヤクルトの木下先生をお招きして、「ウンチ育教室が開催されました。ウンチは体の調子を知らせる大切なお便りである事、ウンチのサインを見逃さずに、いいウンチを作れるように努力する事が必要だそうです。

※ いいウンチは自分の力でデザインできる。「ウンチ力」パワーアップ！

- ① ウンチを作るチカラ
バランスのとれた食生活を心がけましょう
- ② ウンチを育てるチカラ
善玉菌優位の腸内環境を作りましょう！
- ③ ウンチを出すチカラ
腸のまわりの筋肉を鍛えましょう！



小腸はこんなに長い(5~6m)ですよ。



健康のサイン 「いいウンチ」

- ★ 毎日出る
- ★ いきまずスルツと出る
- ★ 量はバナナ2・3本くらい
- ★ 1日分の重さが200~300g
- ★ 形はバナナ状~練り歯磨き状
- ★ ニオイがきつくない
- ★ 水に浮く
- ★ 色は黄色がかった褐色-

きれいになりました。地区清掃作業・花壇整備

12月22日(日)、冷え込みがこの冬一番となり霜が一面真っ白な中、コミュニティセンター周辺の草払いを行っていただき、ありがとうございました。立派な門松も出き、正月がまた一歩近づいて来たようです。また、婦人会の皆さんのおかげで、花壇もきれいになりました。コミセンの後は各自治会の清掃作業、本当にご苦労さまでした。



友愛タオル・雑巾いただきました。

今年も高齢者クラブ連合会入来支部の皆さんより、友愛タオルと雑巾をいただきました。大事に使わせていただきます。ありがとうございました。



『年末年始の交通事故防止運動』 実施中

期 間 12月10日(火)～1月10日(金)

スローガン 『 年末年始 マナーアップで 事故防止 』

只今、上記期間中 年末年始の交通安全運動が実施中です。これからの時期は飲酒運転も増加してきます。お酒に強い、弱いに関係なくアルコールによる影響があらわれます。飲酒なしと、飲酒時と比べると、死亡事故率は8.7倍に増えるそうです。

「飲酒運転は絶対にしない・させない」

くれぐれも交通事故に注意して運転してください。



『年末年始の地域安全運動』 実施中

期 間 12月10日(火)～1月10日(金)

～地域の安全は地域で守る～「鍵かけ運動」「見守り運動」の推進

※ 犯罪の未然防止 … 振り込み詐欺等

※ 子どもと女性の犯罪被害(性犯罪や声かけ事案等)の防止



車上狙いに気をつけましょう。

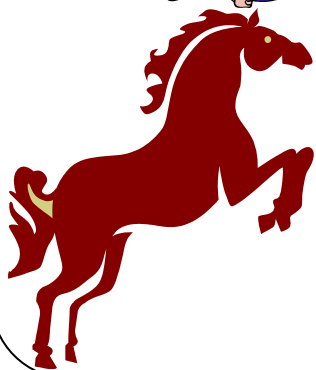
その気にさせないで！盗る物あつての車上ねらい
かけた？ドアキー 持った？手荷物



拝賀式の御案内



新年を迎えるにあたり、下記日程で拝賀式を行います。平成26年もすばらしい年になりますように、みなでお祝いしましょう。皆様、お誘いあわせ、ご参加ください。



日時 : 2014年1月1日(水) 10:00～
場所 : 八重地区コミュニティセンター

