#### 水引地区コミ協便り

な運

動と、

絶えずコミュニケー

ションを保つことで、

「事はたんぱく質を中心に、無理なく続けられる適度

らだやこころの機能の低下を予防します。

1

ル

予

防講師にお招きして、

三世代で「はんとけん体

や「馬の折り紙」などの楽しい時間を過ごしました。

指すは水引地区随

の健康集落

湯島喜楽会では、

森園睦子先生と下園太陽先生を、



第1号 令和5年5月24日発行 水引地区コミュニティ協議会 **☎**&FAX0996-26-3849

# 話題のフレイル予防

湯島喜楽会が先取りして講習会を開きました

フ

レ

イ

ル予防の三本の柱とは

栄養バランス2.

身体活動

(運動)

3.

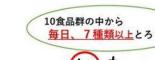
社会参

加

監

### しっかり食べよう! 合言葉は「さる、にぎやかにいただ

(さ)かな (あ)





(C







さい (緑黄色野菜)

かいそう 🥻

「フレイル」とは生活するうえで大きな不自由はないもの の、心身が弱っていて介護が必要になる危険性が高い状態を指 します。介護が必要になると、自立した状態に戻ることはなか なか難しいですが、その前の段階の「フレイル」は予防・回復 が可能です。栄養バランスは予防の三本柱のひとつです。







4

月

#### お知らせ

開会式9時 ソフトバレーボール大会開催予定 **★**6月18日 第19回水引地区球技大会」 試合開始9時30分 水引小学校体育館

環境部会長 青少年育成部会長 生涯学習振興部会長 自治連合部会長 体育部会長 コミュニティ協議会会長

令和5年度役員紹介(敬称略)

中村 徳丸 上宇宿 貴美子 則行 敏文

び、各部会長は左記のとお 協力感謝申し上げます。 なりました。役員の方々御 る「書面表決」での議決と ィルス感染拡大防止」によ されました。 ニティ協議会総会が開 今年度のコミ協役員及 去年同様「新型コロ 16

日に水引コミュ

社会福祉部会長 防犯防災交通部会長

上田

## 月と仮定した球体までの距離は何 径 10 ㎝の球体を地球に見立てた場 宙 お勉強をしてみまし

(1) 速 度は299 1 m 7 9 2 は 1 4 5 8 m

で光の まで までの 月 光 まで 0 速度の 距 距離となります。 の 離は地球 地 球の 光の 直 到 |達時 |径は約 2 8 倍 0 直 間 径 1 の  $\parallel$ 約30 約 千 3 km 8 2 倍 な 万 8 0 秒 k S<sub>o</sub> で mな う 月  $\mathcal{O}$ 

程度の大きさということに 月の大きさは直径約2. · 球 を 直 径の 直 3 径 0 3 m です。 1 倍 0 が cm 月ま ボ で 7 なみにこの 0 なります。 距 cm に の 離 見 5 に 0 な 1/ 場 0 る 7 合 0

気象予報士

今村聡先生

楽しく学べる

『わくわく

曜

ことになります。



## 令和5年度自主学級案内 見学歓迎です!

学習日 学習時間 備考 13時30分~ カゴやバッグなど数多くの作品を 毎週月曜日 籐教室 作られています。 第2・4水曜日 13時30分~ ・初心から童謡を学んでいます。初心 大正琴 者の方大歓迎。 絵手紙教室 第1月曜日 19時30分~ ・絵が苦手な方でも大丈夫です。 ご自分の趣味にしてみませんか? 第2・3・4 金曜日 10時~ ・初心者の方でも大歓迎です。 尺八教室 他ではなかなかない教室です。 9時~ • 現在の募集は締め切りました。 卓球同好会 毎週木曜日 9時30分~ ゆっくりとした動きですが、体力を 毎週金曜日 太極拳 使います。初心者の方大歓迎です。 女性学級 第3水曜日 13時30分~ ・5月から2月まで短い活動ですが、 毎回楽しく取り組んでいます。



約

16 万人と昨年より4万7千人

利用者が増えたそうです。

26-3849

したが、生憎の悪天候の影響で、

イベ

最大で9連休となりましたGW

ントや行楽地の人手について予

下回る所が多かった様です。

コロナの5類移行の直前に4

年ぶ

※お問い合わせ コミセン事務局へ 🖀

島中央駅から熊本駅の区間の乗降客

なりました。

ただ九州新幹線の鹿児

の期待が膨らむ中、

残念な結果に

せんでした。 求めに出かけましたが、 内港のとれたて市場さんでも人出 多く、筆者もお寿司の詰め合わせを 売り切れで、 なりそうな予感 泳 りの群れが、 ほ コミセンの入口では、「ヘヤー かぞの」さんによる恒例の いでいました。 今年の水引地区は元: 所狭しと元気いっぱ 食することは叶 水引地区では ケースの 鯉 サ

#### コミセン窓から



外園さん家の鯉のぼり軍団