

今年も残すところあとわずかになりました。畑の始末や漬物などの冬支度はお済ですか？今年もインフルエンザに加えて新型コロナウイルスの流行も心配されます。マスク・手洗い・うがいの徹底で、感染症予防に努め、体調管理にご注意ください。寒さで体が硬くなりがちですが、床暖が入り暖かいひろばに来て体も心もほぐしましょう。お待ちしております〜す♪。ひろば事業は送迎ボランティアが利用できます。お近くの民生委員さん、またはひろばまでご連絡ください。

### ふれ健で「銭太鼓」を行いました!!

11月2日のふれあい健康教室は「銭太鼓」を行いました。出雲地方に古くから伝わる民族的なリズム楽器で、「銭の鳴る音」を利用して踊りの伴奏にするもので、いろんな曲に合わせて踊ります。今年も寿地区の山内先生より基本動作から教えていただきました。時々銭太鼓が落ちると自然に笑いが起こります。銭太鼓を拾う動作が一番の筋トレになりました。最後は全員で「ずいずいずっころばし」を奏でることができました。

山内先生が一人で見せてくれた「高原列車は行く」はとても素晴らしく、あんなふうにならいたらいいなあと思いがもれました。毎年楽しみにしている参加者も多く、機会を増やしてほしいとの意見もちらほらありました。



### 出張ひろば・出張ふれ健やってま〜す(〜♪)

11月7日に入山辺公民館で「出張ひろば」と「東桐原町会の出張ふれ健」を行いました。昨年同様、トレーナーの森先生より《テニスボールでコリをほぐそう》をテーマにご指導いただきました。手、腕、肩などを摩ると、徐々に血行が良くなり、コリもほぐれていきました。参加者のみなさんも思い思いにテニスボールを利用してコリをほぐしていました。事情により開催出来ない町会の皆さんも、毎月行っている福祉ひろばでの「ふれあい健康教室」や、1月24日、3月14日に出張所で行う「出張ひろば」におでかけください。

### 子育てサークル『ミニキッズ』からお知らせ

12月のミニキッズサークルは、14日(水)保健師さん出前講座・クリスマス会があります。良い子のみんなにサンタさんが来るかも・・・。参加希望の方は福祉ひろばまでお申し込みください。28日(水)はお休みです。

### 「ウォーキング講座」のお知らせ

日 時	集合時間	集合場所
6日(火)	午後1時30分	福祉ひろば
13日(火)	午後1時30分	入山辺公民館
17日(土)	午前9時	入山辺公民館
20日(火)	午後1時30分	福祉ひろば





# 12月の予定

日	曜日	12月	
		午前	午後
1	木		健康麻雀 13:00
2	金	太極拳 9:30	◎セラバンド 13:30
5	月	卓球 9:30	
6	火	ヨガ 10:00	囲碁/◎ウォーキング
7	水	◎ふれ健 9:30	
8	木	筆文字 9:30	カラオケ 13:30
9	金	編み物 9:30	しめ縄準備
10	土	◎しめ縄作り講習会	
12	月	卓球 9:30	ヨガさくら会 13:30
13	火	民踊 9:30	囲碁/◎ウォーキング
14	水	ミニキッズ 10:00	
15	木		◎ダンベル 13:30
16	金	太極拳 9:30	
17	土	(ウォーキング講座)	
19	月	卓球 9:30	健康麻雀 13:00
20	火	ヨガ 10:00	◎ウォーキング
21	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
22	木	筆文字 9:30	カラオケ 13:30
23	金		◎エルダー
26	月	卓球 9:30	
27	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
28	水		大掃除

## ひろば事業の紹介

### ☆☆ セラバンド ☆☆

2日(金) 13時30分～

ゴムバンドを使い、筋力保持の体操をします。楽しみながら無理なく体力アップできます。

### ㊦㊦ ふれあい健康教室 ㊦㊦

7日(水) 9時30分～

「エルダー体操」を行います。健康相談があります。

### \*\*ダンベル体操\*\*

15日(木) 13時30分～

ダンベル体操と頭の体操、歌遊びなど楽しい時間を過ごします。

### ㊦㊦ エルダーで健康体操 ㊦㊦

23日(金) 13時30分～14時30分

15時00分～16時00分

エルダーシステムを使って健康体操をします。皆さんが密になることがないように、2回の開催とします。(各定員10名)

参加希望の方はひろばまでご連絡ください。

### 「しめ縄作り講習会」のお知らせ

新しい歳を迎える準備として「しめ縄作り講習会」を開催します。小中学生の皆さんもご参加ください。

**開催日：12月10日(土) 午前9:00～**

**場所：入山辺地区福祉ひろば**

**内容：しめ縄の作製**

**参加料：無料**

☆持ち物は特にありませんが、汚れても良い服装でお願いします。

☆感染症予防のためマスク着用でお願いします。

餅つき・会食はありませんが、片づけまでお願いします。

※参加希望の方はひろばまでお申し込みください。

日	曜日	令和5年1月	
		午前	午後
4	水		
5	木	ヨガ	菓細工
6	金	太極拳	健康麻雀
10	火	民踊	囲碁/ウォーキング
11	水	◎ふれ健	菓細工
12	木	筆文字	カラオケ
13	金	編み物	◎セラバンド
14	土	(ウォーキング講座)	
16	月	卓球	ヨガさくら会