

1月 出東地区 行事予定

令和4年12月16日発行：出東コミュニティセンター企画広報部

月	火	水	木	金	土	日
◆敷地内禁煙にご協力ください! コミセン駐車場で稀にタバコの吸い殻が落ちています。健康増進法により、施設内だけでなく敷地全体が禁煙となっています。みなさまのご理解よろしくをお願いします。						
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
コミセン休館 (12/29~1/3)	コミセン休館 (12/29~1/3)		●新春書初め会	埋立ごみ 飲料用空缶	●インドア雪合戦 ●人権自治会研修 (2振興区) リサイクルステーション	リサイクル ステーション
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
成人の日	●出東小始業式 ●東中始業式	あいさつ運動		ペットボトル	リサイクル ステーション	リサイクル ステーション
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
メディアと上手に 付き合うウィーク (22日まで)		あいさつ運動	●虹教室 (3年生以上) ●コミセン喫茶	★自治会文書配布 破碎ごみ	リサイクル ステーション	●人権コンサート ●人権自治会研修 (12振興区) リサイクルステーション
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
		●虹教室 (1・2年生) あいさつ運動		空きびん	リサイクル ステーション	リサイクル ステーション
30日	31日	◆リサイクルステーションは、古新聞・チラシ・本・雑誌・アルミ缶・廃油・古着・段ボールを回収します。それ以外は回収できませんのでご注意ください。(オープン8時30分~17時)				

第94回出東地区文化祭のお礼

出東コミュニティセンター長 永瀬 聡

11月12日(土)13日(日)の2日間、出東小学校を会場に文化祭を開催いたしました。引き続きコロナ禍の中での開催となりましたが、関係団体や多くの出展・参加団体の皆さまに協力をいただき、展示・ステージ発表・食品雑貨販売・抽選会と賑やかに開催することができました。多くの方にお出かけいただき感謝申し上げます。

また、出演や出品いただいた皆さま、出店等協賛いただいた皆さま、そして準備から運営、片付けまでお手伝いいただいた皆さまに心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

更生保護女性会出東支部より

文化祭チャリティーバザーには、皆様から248点もの品を持ち寄っていただき、25,900円の売上を得ることができました。皆さまのご協力に感謝申し上げます。収益は、こども園、小学校に図書カードを贈呈することになっています。

遊び場の補修や新設などの助成金受付中

子どもたちが安心して遊べる環境づくりのため、すべり台やブランコ、鉄棒などの遊具の新設や補修、また老朽化などによる撤去にかかる費用の一部が、出雲市社会福祉協議会より助成されます。

1地区16万円を限度とし、掛かった費用の8割を助成するもので、行政機関、営利を目的とする団体、個人が設置・管理している遊園地は除きます。▼お問い合わせ・申し込みは、令和5年1月13日(金)までに、出東コミセンまで。

ご寄付お礼 (出東地区自治協会へ)

香典返し 金一封 新田 謙二 様 (勝久寺)
 香典返し 金一封 古川 利行 様 (灘 西)
 香典返し 金一封 古川 元明 様 (中黒目)
 ご厚志誠にありがとうございました

●みんなで力を合わせて作ったよ!

自主企画事業/子育て部



子育て部主催、出東小 PTA 家庭教育部共催、中学生ボランティアと出東 mama 塾の協力で、「ペットボトルでシンボルツリーづくり&空き缶積み大会」が10月30日(日)に行われました。

出東小学生20人、東中ボランティア8人、大人17人の45人が参加し、前半はシンボルツリーづくりにチャレンジ。作業ごとに分かれ息の合ったチームワークで、出東小の子どもたちの願いを書いた素敵なペットボトルツリーが見事完成しました。

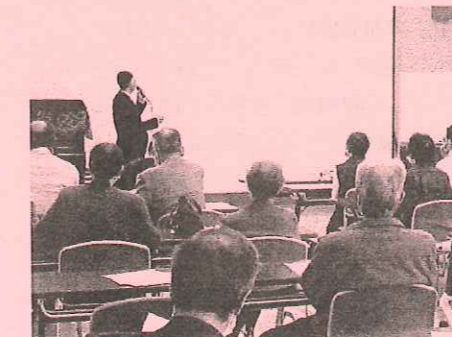
後半は参加者全員で空き缶積み大会を開催。今年は久々の団体戦で賑わったうえに、中学生がゲームの実演をして大会を盛り上げていました。

ツリーは12月26日(月)まで、夕方5時から10時の間コミセンで点灯しています。今年のツリー、ぜひ来てみてください。

●“杖は折っても骨折るな”支え合い講演会

自主企画事業/高齢者福祉部

県立中央病院整形外科部長の飛田正敏先生と理学療法士の祝部俊成さんを招き、支え合い講演会『転んでも杖は折っても骨折るな』が開かれ28人が熱心に話を聞きました。



“貧乏ゆすり”は股関節周辺の動きを改善する上に、マイオカインの運動として利用できるのです。

前段の講演では祝部さんから、運動をして筋肉を動かすとマイオカインという物質が分泌され、病気の予防になる。

1月の行事予定

- 5日(木)10時~
新春書初め会(主催:出東地区青少年育成協議会)
出東小学校で案内のチラシを配布しています。
- 7日(土)14時半~
インドアYUKIGASSEN(主催:子育て部)
出東小学校で案内のチラシを配布しています。
- 22日(日)10時半~
人権コンサート(主催:人権・同和教育推進協議会)
詳しくは、今月配布のチラシをご覧ください。

節の痛みで散歩ができない人には一石二鳥だと紹介。次いで飛田先生の講演では、健康寿命を伸ばすためには、介護を受ける期間を短くする必要があり、そのためには転倒を予防することが最も重要。転倒しないためにも筋力を落とさないことが大切で、ウォーキングや片脚立ち(左右1分間ずつ、1日3回)、スクワット、関節の曲げ伸ばし等が効果的だと説明を受けました。是非ご自宅で行ってみてください。

●コツコツ貯筋でフレイル予防

心と体の健康教室

自主企画事業/健康推進部

出東健康づくりの会の共催で、11月26日(土)、29人が参加し「心と体の健康教室」が開催されました。

第1部では、日常の生活で継続してできるフレイル予防や有酸素運動として無理なく出来る軽い体操を、健康運動指導士の勝部真理子さんが紹介。筋力はしっかり使えば何歳からでも復活し、毎日少しずつ“貯筋運動”をすることがコツとの話がありました。楽しい話の内容と指導に、参加した人たちは「時間を忘れる位熱中した」「老後の貯金はなくても、せめて貯筋は精を出したい」などと感想を述べ、有意義でためになる時間を過ごしました。

第2部は、女性5人ユニットママサンプルさんによるサクソやフルートの演奏で、聞き覚えのあるニューミュージックを中心に、心癒され安らぐひと時を過ごしていました。

