

かわら版

自主事業報告

2月

コロナHPに
飛べるよ★

・しろい衆トレ体操

9月22日(金)~12月22日(金)毎週金曜日全12回

9月から3ヵ月間行われていたしろい衆トレ体操の講座が
12月22日に終了しました。

9月の初回は「衆トレ、なに？」という説明会が行われました。

(衆トレとは...介護予防として作られた体操です)

講座を体験するにあたりまずは今の体の状況を知るために体測定!

3ヵ月後はどうなっているかな?とことで体操スタート!

イスに座り、みんなで歌を歌いながら軽く負荷をかけていく運動で

みよさん無理なくやしていました。残念ながらサークル化は出来なかったですが

近隣のサークルへご案内したので頑張ってくださいね!



・しめ飾りづくり

12月17日(日)

2021年に行ったワラを使った「しめ縄づくり」に続き



今回は紙素材のペーパーマンを使って「しめ飾りづくり」を開催しました。

縄をつくる作業のことを「紬(なう)」というのですが、この作業で

作品の印象が変わるのでみよさん自分なりのアレンジをしていました。

用意した飾りから好きなものを選び自由に飾りつけてステキに仕上がりました!

・書初め教室

1月5日(金)



毎年恒例となっている書初め教室!書道といえば...

田中英紀さんです!田中さんとツニアの仲間の方が教えて下さいました。

緊張しながらもみんな真剣に書いていた途中、先生にアドバイスもらいながら

頑張って書初めを仕上げっていました。体験後アンケートで「家でやるよりも

集中できる!また来年も参加したい!」との声をいただきました。

来年もまた書初め教室開催できるよう頑張ります!

令和5年度の自主事業は

2/3のバレンタインクッキング PHOTOで終了となります。

たくさんのご応募、ご参加ありがとうございました。



🍃 冷えについて ①

「冷え」とは血流が悪くなることで起る症状の一つです。

「手足の冷え」はよくみられる不調です。年々年々で生活が乱れがちになるとより「冷え」を感じるようになります。規則正しい生活で寒い時期をのりこえましょう!

「冷え症」は2つに分かれます。

冷え性

西洋医学では疾患として認められていないため、「冷え性」という性質は医学的にありません。

冷え症

東洋医学では「冷え症」としてきちんとした治療が必要で「疾患」として扱われます。

「冷え」の原因としては

筋力の低下、基礎代謝の低下、食生活の乱れ、飲酒、タバコ、自律神経の乱れ、喫煙が考えられます。

受験生のみんな勉強おつかれです!
ラストスパート頑張ってください!

振替のご案内

キャンセルをしてまた振替をされてはいけません!! 振替が出来るのは年度内(3月)までとなりますのでお気を付けてください。

リンゴのついでに1月~健康診断の2期3期が終了しました。(1期は応募が11/20に終了のため2期3期に振り替えました)今期リンゴは応募が全年度のみで終了し、振り替えは終了しております。よろしくお願いいたします。

PayPay 期間限定条件付きで試験導入中!

今までQR決済は出来ないの!?!という声をたくさんいただいていました。ついに!! 夜間(17:15~21:00)のお支払いのみですが試験導入しました! 自中市内ではコンビニだけです! これを機に来年度本導入を考えているのでぜひご意見など伺えればと思います!

PayPay導入期間 → 1/12 ~ 3/31

対応条件 → コンビニ利用料金のお支払いであること
夜間(17:15~21:00)のお支払いであること

※ ストア施設の支払いには現金のみになります。

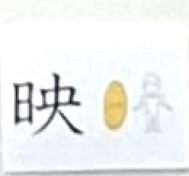
PayPayでのお支払いは出来ませんのでご注意ください。

1/29 日記
1/29より全時間のお支払いが可能になりました。

学びのコーナー

象形文字

もの形をかりとど1語かれた文字からなる文字を象形文字から発展して生まれたとされています。



ひん(日)の光で映し出された人の形です。「映」は「入」の中央部分の首に首のセリがつけられているイメージです。



紙に田んぼの区画を書いている様子です。