

地域の魅力発見!

地域を歩いて「見て、聞いて、発見した」魅力を発信

筋力をつける食事を

～若葉ふれあい いきいきサロン～



若葉校区で開催されている、いきいきサロンで「栄養のおはなし」がありました。東区役所保健こども課の栄養士が、高齢期の“やせ”は肥満よりも要注意。筋肉量が衰えて、虚弱（介護の手前）になる恐れがありますと説明。食事の摂り方についてもおはなしがありました。いつもの食事に、豆腐や納豆などたんぱく質が含まれている食材をちょい足して食べてみると良いようです。



スポーツで健康でいきいきと! ～若葉校区運動会～



長距離に挑戦した大坂さん「小学生たちと走ることが夢!」とのチャレンジ精神に感服です

若葉校区で運動会が開催されました。久しぶりの開催とのことで、こどもから高齢者まで多くの方が参加されていました。

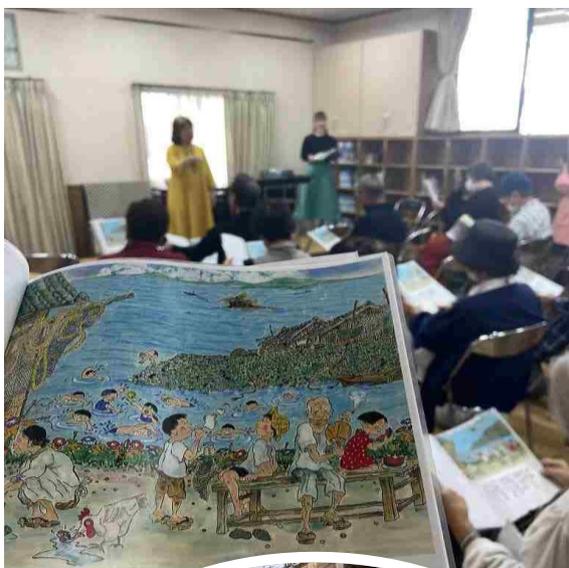
ムカデ競争など様々な種目を実施され、長距離走に出場された方の中には、80歳代の方もおられました。いくつになってもやりたいことに挑戦することは素晴らしいですね。



歌とアートでつながる

～桜木校区ふれあいの集い・ふれあい文化祭～

桜木校区では、「さわやかふれあいの集い」と「ふれあい文化祭」が開催されました。桜木小学校と桜木地域コミュニティセンターを会場として、ゲームコーナーや住民の方が制作した習字や水彩画などの展示があり、こどもから大人まで多くの方が楽しんでいました。童謡コンサートでは、最後に参加者も一緒に歌って、懐かしい歌を楽しむことができました。



～熊本地震の記憶をつなぐ～

秋津校区防災連絡会・秋津校区自治協議会

10月に開催された「ぼうさいこくたい」に出展したパネルの縮小版を、あさひば管内の小中学校6校に寄贈。今後学校内に掲示される予定ですので、ご家庭でこどもさんやお孫さんと地震や災害の備えについて話してみてください。



パネルを寄贈した秋津校区防災連絡会の高崎会長(左)と受取る秋津小学校の太良木校長(右)

