



第8回高齢者学級 三重県議会出前講座



1月15日 (木)



住民自治協議会
ホームページ
QRコード

三重県議会の田中祐治議員に県政についてお話をいただきました。県議会は少し遠い存在のイメージがありましたが、クイズなども交えてとても楽しくお話をいただき、県政を身近に感じる良い機会となりました。

おしゃべりカフェ (新年会)

1月16日 (金)

今回のおしゃべりカフェは、新年会で脳トレーニング大会を実施しました。決まったテーマ（今回は野菜・果物）の名前を言ってもらい、それを25個のマス目に記入して自分用のbingoカードを作ります。それからくじを引いてbingoを目指していきます。考える→書く→探す、と一連の流れで、脳にはいい刺激になったのではないかと思います。

景品は全員に当たるように用意していましたが、次々に「bingo」の声が上がると「私の分の残ってるやろか」とハラハラしている方も見えました。



次回のおしゃべりカフェは…

【美しい音楽の花束をあなたに】

出演：ブーケ・デ・トーンさん
2月20日 (金) 10:00～11:30

【ブーケ・デ・トーン】
ソプラノ：小林ふきえ
フルート：杉阪しょうこ
ピアノ：山本みほ

新春 健康いきいきウォーキング

1月18日 (日)

健康いきいきクラブ主催のウォーキングがおこなわれ、今回は櫛田町・清水町・菅生町を訪れました。

光蓮寺ではご住職のお話と奥田三角さんにまつわる貴重な資料を見せていただきました。櫛田神社、伏拵みの松、清水神社、棒屋（すぎのや）神社などは、代表の中川先生に解説していただき、櫛田地区に伝わる古代のロマンを感じることができました。

普段の生活では見逃しがちなところも、足を止めてじっくり見ることができるものウォーキングの良さですね。西方寺ではご住職のお話に加え、しゃべろにさんには紙芝居『清水の森の薬師さま』を上演していただきました。

当日は風もなく、素晴らしい好天の中、運動プラス勉強の実り多き一日となりました。



光蓮寺本堂



お勉強タイム 清水神社にて



最高の快晴！



西方寺本堂



紙芝居の上演

『地域で育つ 笑顔で育つ ていすいっ子』

てい水幼稚園からのお知らせ

未就園児教室『第9回ひよこサークル』開催!!



＜日時＞2月26日 (木) 10時～11時

＜場所＞てい水幼稚園 わくわくルーム

※保護者駐車場をご利用ください。

＜内容＞「閉講式・室内で遊ぼう！」

一年を振り返って遊んだり、紙芝居を見たりして楽しみましょう！

直接、園にお越しください。お待ちしています！ ていすい幼稚園 ☎28-4853

1月23日資源物回収の合計は 10,790円 でした。

ご協力ありがとうございました！

次回は
2月20日(金)

第9回 高齢者学級「みんなで楽しく介護予防～おはなしと体操～」

日 時：2月19日（木）13時30分～14時30分

講 師：松阪市第四地域包括支援センター

保健師・介護支援専門員 三好 梨絵 さん

場 所：櫛田地区市民センター1階ホール

申込み：櫛田地区市民センター ☎28-2675

※体を動かす時間があります。飲み物をご用意ください。

※ 講座終了後、閉講式(出席回数表彰)をおこないます♪



令和7年度 公民館まつり

松阪市公民館連絡協議会 主催

【芸能発表会】

日時：2月11日（水・祝）

10:00～15:30

場所：農業屋コミュニティ文化センター
(川井町690)

ダンスサークルHIP・HOPの
みなさんが出演されます！
※13:20ごろの予定

パッチワーク&手芸クラブ
書道教室のみなさんが
出品されます！

【作品展示会】

日時：3月6日（金）～8日（日）

9:00～16:00

場所：松阪市文化財センター
(外五曲町1-3)

《 つながるに 》～まるごと相談室だより～

立春を迎え暦の上では春の始まりとなりました。とはいものの、まだまだ厳しい寒さが続いています。

冷えは「万病のもと」とも言われ、体の不調を引き起こす原因の一つになっています。

免疫細胞が正常に機能する体温は36.5℃程度とされており、体温が1℃上ると免疫力は5～6倍になるという説も。体を温めて厳しい寒さを乗り切っていきましょう。

冷え対策には温活がおすすめ

温活とは体を温めることで基礎体温を上げ、体調不良などを改善する活動です。

＜温活のポイント＞

☆3つの「首」を冷やさない⇒首元、手首、足首を温めると効果的

3つの首の部位は皮膚が薄く、太い血管が通っているため外気の影響を受けやすく、冷えにつながりやすい部位です。そこを温めることで効率よく体全体を温められます。

☆運動をする

体温の4割は筋肉で作られるため、運動をして筋肉量を増やすことが大事です。

マッサージも効果的。血行が良くなつて体温が上がりやすくなります。

☆体を温める食べ物を摂る

冷たい飲み物を控え、温かい飲み物をこまめに摂るようにしましょう。

人参、れんこん、ごぼう、生姜などの根菜類や納豆、みそなどの発酵食品も体を温める食材です。

東部福祉まるごと相談室

松阪市早馬瀬町339番地 JAみえなか旧漕代支店内（漕代地区市民センター向かい）

TEL: 28-7200(平日9時～17時) FAX: 28-7201 e-mail:marugoto.toubu@city.matusaka.mie.jp



2月行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		9:30 太極拳 10:00 カラオケA 13:30 ヨガ 13:00 囲碁・将棋 19:00 Girls	9:00 吹矢 19:00 運営委員会 19:30 ストレッチ	13:00 囲碁 13:30 フラ & タヒチアンダンス 18:30 学校開放委員会	10:00 はっぴいさん 13:30 健康体操	
8	9	10	11	12	13	14
衆議院議員総選挙		9:30～ 税の申告相談 10:00 いきいき体操 13:00 囲碁・将棋 19:00 Girls 20:00 ダンスエクササイズ	【建国記念日】 16:00 (予約制) 14:45 書道	9:00 吹矢 13:00 围碁 13:30 フラ & タヒチアンダンス	13:30 健康体操	9:30 ヒップホップ
15	16	17	18	19	20	21
		9:30 太極拳 10:00 カラオケA 13:00 囲碁・将棋 13:30 ヨガ 13:30 しらゆり 19:00 Girls	9:30 コーラス 10:00 吹矢 13:00 围碁 14:45 書道 19:30 ストレッチ	9:00 吹矢 13:00 围碁 13:30 高齢者学級 19:00 男性健康体操	10:00 おしゃべりカフェ 13:30 健康体操	9:30 ヒップホップ
22	23	24	25	26	27	28
	【天皇誕生日】	9:00 料理C 14:45 書道	9:00 吹矢 9:30 パッチワーク&手芸 13:30 しゃべろに 19:00 男性健康体操 19:30 ストレッチ	9:00 吹矢 13:00 围碁 13:30 フラ & タヒチアンダンス 19:00 青バト講習会	13:30 健康体操	9:30 ヒップホップ 19:00 Kicks

都合により変更する場合があります。お問い合わせは櫛田地区市民センターへ ☎28-2675

青色パトロール隊講習会

日 時：2月25日（水）19時～

場 所：櫛田地区市民センター（☎28-2675）

※今回は更新の方のみの講習です。
個別に通知します。

「はっぴいさん」に遊びにきてね♪

保育園・幼稚園に入園前のお子さん、
保護者の方へ

日 時：2月6日（金）10時～

場 所：櫛田地区市民センター

定 員：15組程度

申込み：櫛田地区市民センター

（☎28-2675）



【お問い合わせ】

松阪市子育て支援センター

げんきっこ ☎56-7974

ふれんず ☎26-3787