



さわやかな秋、運動しませんか？

猛暑の夏が終わり過ごしやすい季節になりました。新しいことを始めるには最適な季節になりました。

人間の体は、秋になると寒い冬に向けてエネルギーを蓄えるため、代謝が上がりやすく、秋は、基礎代謝を上げやすい季節と言えます。基礎代謝とは、心臓を動かす、体温を保つ、呼吸をするなど安静にしているだけでも消費するエネルギーのことです。基礎代謝が下がると太りやすくなる、疲れがとれないなど体の不調にもつながります。

運動は、基礎代謝を上げ、心肺機能の向上、免疫UP、ストレス解消など健康維持には最適と言えます。さわやかな秋、本格的な寒さが来る前に運動習慣をつけてみませんか？

中央・幸福社まるごと相談室 医療職 23-8877

こんなものみつけ！



ご近所 付き合い

ご近所
からのお
裾分けは
地域のつ

ながりや温かさを感じられる習慣です。季節の野菜や果物など、心のこもったものは、受け取る側にとって嬉しいものです。お礼と共にちょっとした会話をすることで自然と交流が深まり、安心して暮らせる関係が築かれます。こうした気遣いの積み重ねが、地域の絆を強める役割を果たしているのではないのでしょうか。 K.O

幸地区防災訓練のようす

9月27日 8時半から、幸小学校体育館とグラウンドで行われました。約170名が参加し、ペットの避難についても学びました。



わが町内のちょっぴり自慢

11月9日(日)幸公民館文化祭に展示します。町内で得意な技術や珍しい技術などお持ちの方の紹介をお願い致します。その後の募集は12月中旬までしています。地域づくり部会

☆お知らせ

*広報委員会 6日(木)9:00

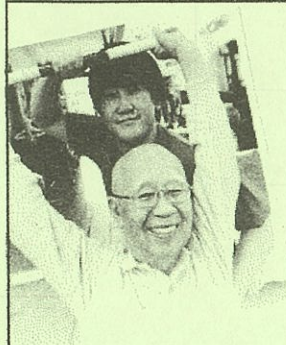
*地域づくり部会 21日(金)
13:30

*文化部会 27日(木) 13:30



裏面もご覧下さい。

編集後記 秋も深まり行楽シーズンとなりました。松坂城址の紅葉も見頃で、どこかへ行きたくてウズウズしてます。家の前の銀杏も色付づき、落葉の掃除に追われています。(福祉部会)



見学・体験利用できます♪

松阪で一番元気なデイサービスで
最後まで諦めないリハビリを

リハビリプラザ なでしこ

松阪市新町810-1 ☎ 68-3743

帯がかんたんに結べる！！

お手持ちの帯が切らずに
軽装帯に作れます。



浅井呉服店

松阪市湊町 電話 210521番
FAX 268880番

定休日 毎週 水曜日 木曜日



令和7年度 憩いの広場 開催のお知らせ



今年度も「憩いの広場」開催は、例年通り櫛田川沿いの紅葉を見に行くことを計画しました。

地域の高齢者の方々が共に飯高地域に出かけて、楽しんでください。

飯高老人福祉センターに立ち寄り、宮前地区の「高齢者との交流」を行い、その後、赤桶地区に移動し「荒滝」で昼食となります。

(食事後、付近の散策や、カラオケ等でくつろいで頂きます。)

午後2時頃に荒滝を出発し、途中、道の駅によって帰路につきます。



- 実施日 令和7年11月28日(金)
- 時間 9:30 出発
- 集合場所 幸公民館 (マスクの着用は各自の判断をお願いします)
- 募集人員 先着20名 (幸まちづくり協議会区域の方のみ参加可とさせていただきます)
- 参加料 一人 500円
- 参加申込 幸公民館に、参加料を添えて申し込みをお願いします
(幸公民館 ☎ 23-9549)
- 受付期間 11月5日(水) ~ 募集定員受付後終了
※事前のお申込みはご遠慮下さい



行程予定

往 幸公民館 9:30 → 福祉会館 10:10(交流 約 30 分) = 発 11:00
→ 荒滝着 11:20

復 荒滝 13:30 → 飯高道の駅 13:50(休憩 約 30 分) = 発 14:20
→ 幸公民館着 15:00



キリトリセン

【憩いの広場】参加申込書

2025・11・28 実施

名 前	年 齢
住 所	
電話番号	