

2024年

安心安全の街 そでがえ 温もりの街 そでがえ まつり文化の街 そでがえ



# 1 月 袖ヶ江 月間スケジュール

発行元 袖ヶ江地区  
地域づくり協議会

事務局 Tel 52-1369 fax 52-1390

日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

コミュニティセンターご利用のお客様へ (お願い)

利用後は、清掃、ゴミの持ち帰り、消灯等の点検をお願い致します。「使用記録簿」の記入もお願い致します。  
感染状況により、急遽中止・変更になる場合もあります。お問い合わせは各主催団体をお願い致します。

	1	2	3	4	5	6
	12/29~1/3は 休館となります。				10:00 ヨガ教室 14:00 読んだり・観たり・楽しむ会	8:30 空手教室 11:00 ミックスバド

7 休館	8	9 9:00 翠雪書道教室 9:30 筆ペンサークル 20:00 七尾豊年太鼓	10 11:00 ミックスバド 13:00 歌謡教室 19:00 七聖会	11 10:00 百歳体操 13:30 ビートコア 16:30 めぐみ書道 19:30 城山民謡会	12 10:00 ヨガ教室 14:00 ドレミ会	13 8:30 空手教室 11:00 ミックスバド 14:00 ドルチェママ
七尾市 はたちのつどい  袖ヶ江 はたちの親睦会					10:00 スマホ教室 	

14 休館	15 ◎挨拶運動 13:30 百歳体操 	16 ◎青パト  16:00 水引教室 19:00 聖袖会	17 13:00 歌謡教室 19:00 七聖会	18 10:00 百歳体操 13:30 ビートコア 16:30 めぐみ書道 19:30 城山民謡会	19 10:00 ヨガ教室 14:00 読んだり・観たり・楽しむ会	20 8:30 空手教室 13:00 画友会 14:00 ドルチェママ
			13:30 新年祝賀会 老人会 			

1/15~1/20はLEDに交換の為 体育館は使用できません。

21 休館	22 13:30 百歳体操	23 9:00 翠雪書道教室 19:00 聖袖会 20:00 七尾豊年太鼓	24 11:00 ミックスバド 13:00 歌謡教室 19:00 七聖会	25 10:00 百歳体操 13:30 ビートコア 19:30 城山民謡会	26 10:00 ヨガ教室 14:00 ドレミ会	27 8:30 空手教室 11:00 ミックスバド 14:00 ドルチェママ 14:00 一聖会
						リーダー 研修会 子ども会 

28 休館	29 13:30 百歳体操	30 20:00 七尾豊年太鼓	31 11:00 ミックスバド 13:00 歌謡教室	1 ◎挨拶運動  10:00 百歳体操 13:30 ビートコア 16:30 めぐみ書道 19:30 城山民謡会	2 10:00 ヨガ教室 14:00 読んだり・観たり・楽しむ会	3 8:30 空手教室 11:00 ミックスバド 13:00 画友会 14:00 ドルチェママ
----------	------------------	--------------------	----------------------------------	---	--	---

4 休館	5 13:00 丹寿会 13:30 百歳体操	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;">令和6年 厄年</div> <table border="0"> <tr> <td>男性</td> <td>25歳 42歳</td> <td>前厄 平成13年生み 昭和59年生ね</td> <td>本厄 平成12年生たつ 昭和58年生み</td> <td>後厄 平成11年生う 昭和57年生いぬ</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>19歳 33歳</td> <td>平成19年生み 平成5年生とり</td> <td>平成18年生いぬ 平成4年生さる</td> <td>平成17年生とり 平成3年生ひつじ</td> </tr> </table> </div>					男性	25歳 42歳	前厄 平成13年生み 昭和59年生ね	本厄 平成12年生たつ 昭和58年生み	後厄 平成11年生う 昭和57年生いぬ	女性	19歳 33歳	平成19年生み 平成5年生とり	平成18年生いぬ 平成4年生さる	平成17年生とり 平成3年生ひつじ
男性	25歳 42歳	前厄 平成13年生み 昭和59年生ね	本厄 平成12年生たつ 昭和58年生み	後厄 平成11年生う 昭和57年生いぬ												
女性	19歳 33歳	平成19年生み 平成5年生とり	平成18年生いぬ 平成4年生さる	平成17年生とり 平成3年生ひつじ												

2024年

まいたうん

発行元 袖ヶ江地区地域づくり協議会  
事務局 TEL 52-1369  
fax 52-1390  
sodegae-c770@snow.ocn.ne.jp

# 1月 そでがえ

載せたい記事があればコミセンまでご連絡下さい。



袖ヶ江地区  
地域づくり協議会  
米田会長

新年あけましておめでとうございます。  
今年は、辰年です。  
昇り龍のように何事も上向きの一年と  
なりますようお祈り申し上げます。

## ～令和6年 七尾市はたちのつどいのお知らせ～

日時 令和6年1月7日（日）10：30～11：30  
（受付9：00～9：30）

場所 七尾市文化ホール

対象 平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの方



※七尾市はたちのつどい終了後、袖ヶ江はたちの親睦会（祝賀会）を予定しております。（飲食を伴いません）

1月・2月は防犯パトロールはお休みいたします。  
あいさつ運動及び青パトは予定通りあります。  
よろしくお願いいたします。



防犯部会

## 新年祝賀会



老人会

日時 1月17日（水） 13：30～  
場所 袖ヶ江コミセン 第2研修室  
会費 1000円

にこにこ一座 御一行  
来場

★ 参加希望の方は、各老人会へ申込みお願い致します。

## スマホ教室

どの携帯会社でもOK！



1月12日（金）

- ① 10：00 災害に備えよう
- ② 11：00 マップを使いこなそう

申込みは  
コミセンまで♪

## ～生活支援コーディネーターより～

### 年末年始 を安全に過ごしましょう！



#### ☆ 餅による窒息事故を防ぐために

餅は小さく切り、食べやすい大きさに。食べる前に、お茶や汁物を飲んで喉を潤しましょう。  
ゆっくりとよく噛んでから飲み込みましょう。

高齢者が餅を食べる際は周りの方も様子に注意を払い、見守りましょう。

#### ☆ 入浴中の溺水に注意！ ～自宅での浴室内の死者数は交通事故の2倍～

入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。

湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。

食後すぐの入浴や飲酒后、医薬品服用後の入浴は避けましょう

入浴する前に同居者に一声かけて、意識してもらいましょう。



#### ☆ 掃除中の転落などに注意！

脚立やはしごを使用した高所や滑りやすい場所での作業は十分に注意しながら行いましょう。

洗剤などの取り扱い説明、注意表示をよく確認し、正しく使用しましょう。