

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

4

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

7

8

9

10

11

12

13

休館

13:00 丹寿会
13:30 100歳体操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10:00 袖ヶ江バドミントン
10:00 歌謡教室
18:00 空手教室
19:00 七聖会9:50 100歳体操
13:30 ビートコア・
ウォーキング

14:00 ドレミ会

10:00 袖ヶ江バドミントン
13:00 画友会
14:00 ドルチェママ

町連総会 10:00～

14

15

◎挨拶運動


16

17

18

19

20

休館

13:30 100歳体操

20:00 七尾豊年太鼓

10:00 袖ヶ江バドミントン
10:00 歌謡教室
19:00 七聖会9:50 100歳体操
13:30 ビートコア・
ウォーキング14:00 エッセイ（まつら
の鉄学）10:00 袖ヶ江バドミントン
13:00 画友会

21

22

◎青パト


23

24

25

26

27

休館

13:00 丹寿会
13:30 100歳体操9:00 翠雪書道教室
20:00 七尾豊年太鼓10:00 袖ヶ江バドミントン
10:00 歌謡教室
18:00 空手教室
19:00 七聖会9:50 100歳体操
13:30 ビートコア・
ウォーキング

14:00 ドレミ会

10:00 袖ヶ江バドミントン
13:00 画友会

28

29

30

31

1

◎挨拶運動


2

3

休館

20:00 七尾豊年太鼓

9:50 100歳体操
13:30 ビートコア・
ウォーキング14:00 エッセイ（まつら
の鉄学）

4

5

13:30 100歳体操

今月より貸館が復活しました。皆さんぜひご利用下さい。

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

4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。

皆様より、そろそろ色々な活動を復活したいとの要望も多くあり、4月の第2週の4/8から袖ヶ江地区コミュニティセンターの貸館を再開致します。

トイレの使用は1階のみとしております。ご不便をおかけいたしますが、ご協力お願い致します。

駐車場や駐輪場は、まだ修繕出来ていませんので、皆様足元に気を付けてお越しく下さい。

皆様の元気なお顔が見れるのを楽しみにしております。

まだまだ、不自由な事が多いと思われませんが、創意工夫をして生活をしましょう。

今回は、立地的な条件で残念ながら避難所として活用できませんでした。今後は、地域の皆さんと災害時にも対応できるような施設と一緒に考えていきたいと思ひます。



●山王小学校避難所の閉所式



令和6年3月22日(金)、山王小学校体育館にて閉所式を行いました。

23日(土)にはボランティアの方、町連、民生委員のご協力のもと荷物を運び出し、入学式に間に合わせる事が出来ました。
ありがとうございました。

★ ★ ★ 再開致します ★ ★ ★

2階 第2研修室

100歳体操
月曜日 13:30~14:30
木曜日 10:00~11:00

3階 体育館

ビートコア教室
木曜日 13:30~15:00



介護ポイントの新しいカードも持ってきて下さいね。

第1・3金曜日 14:00~ エッセイの会(まつらの鉄学)
第2・4金曜日 15:00~ ドレミの会



老人会

~生活支援コーディネーターより~

~震災後の生活について~



1月1日の最大震度7の大きな地震。

誰もが驚きと被害の大きさに愕然となりましたね。

気分の落ち込み、動機や血圧の上昇、不眠、食欲不振、首や肩のこり等「からだ」や「こころ」に症状(震災後のストレス反応)は出ていませんか?

この頃、からだを動かす機会も少なくなり、「足腰の筋力が弱った」、避難されているのか顔を会わすことがなくなった、との声も聞くことがあります。

早く元の生活に戻れるように心がけましょう。

ストレス解消には

- ・しっかりと食事を摂り、なるべく規則正しい生活を送るようにこころがける。
(時には大好物を食べる。ケーキや甘い物)
- ・睡眠時間を十分にとる
- ・ひとりで悩まずに相談する(内容によっては専門機関を積極的に活用する)
- ・コミュニティセンターや地域の行事に参加する
- ・天気の良い日に散歩する

道路はまだまだ、隆起や陥没状態(デコボコ)の箇所も多々あり、転倒の危険があります。歩行時は十分に気を付けてください。