

ながおか

永岡地区生涯教育センター
住所 金ヶ崎町永沢堀切後 18-4
TEL・FAX 44-6068

人生大学 スマイルボウリング大会、生きがい講演会

日時 10月23日(金) 午前9時～午後1時30分
場所 永岡地区生涯教育センター
対象 地区内の高齢者
参加費 600円程度(昼食代として)
※ 詳しくは、各地区老人クラブの会長さんが配布するチラシをご覧ください。



食改永岡支部の皆さんが季節の野菜たっぷりの**とっても美味しい**秋野菜の味噌汁を作ってください。

9:00～12:00 スマイルボウリング大会
12:00～13:00 昼食会
13:00～13:30 生きがい講演会

生きがい講演会は JICA 海外青年協力隊 OB の浅沼伸茂さんを講師に迎え、中米エルサルバドルで2年間活動した時の様子などのお話をさせていただきます。どなた様も参加できます。是非お越しください。

古民家交流空間

永

～とこしえ～
TOKOSHIE

豊かな里山の風景が広がる永徳寺地区で130年余りの時を刻んだ古民家が交流施設として生まれ変わりました。地元の新鮮な食材を使用したオリジナルメニューをノスタルジックな空間で堪能できるカフェ、各種イベントや会合にご利用いただける座敷、囲炉裏を備えた土間など、懐かしくも新しい空間に足をお運びいただき、つかの間のタイムスリップをお楽しみください。

《cafe～永～》

営業時間 11:00～17:00 (夜は宴会の予約承ります)
定休日 月・火
MENU 季節食材の日替わりランチ、グリーンカレー、オムライス、自家製スイーツ etc

《貸スペース》

イベント、会合、サークル活動等にご利用下さい。
使用料: 10 畳座敷 3時間 1,000 円、1日 2,500 円
土間板間 3時間 1,500 円、1日 4,000 円

8月29日にオープンしました!!



【問合せ】 合同会社 いと・をかし
住所: 金ヶ崎町永栄平の下 22 番地
電話: 34-4777

お知らせ

年間行事予定でお知らせしていましたが事業の日程について変更がありますのでお知らせします。
ふれあい歩こう会 10/27→10/30(金) 庭木づくり講習会 11/6→11/5(木)
詳細については次号「ながおか」にてお知らせします。おたのしみに!

ながままサークルからのお知らせ

い つ 9月28日(月)午前10時～午後2時

どこで 永岡地区センター

ふれあいホール

持ち物 飲み物、お弁当

(ゆっくりしたい方)

のんびり～
またい～



[問合せ] 永岡センター
Tel44-6068

もしサポ岩手、はじめました

施設やイベント会場などに掲示された QR コードを LINE アプリで読み取っておくことで、他の利用者等の感染が判明し県が不特定の方への感染の恐れがあると判断した場合に LINE を活用して岩手県から感染拡大防止に向けたお知らせなどを行うサービスです。

センターをご利用の際には感染拡大防止に向けて『もしサポ岩手』にご協力をお願いします。

詳細については『もしサポ岩手』で検索、もしくはセンター玄関に張ってあるポスターをご覧ください。不明な点は職員にお尋ね下さい。

オクトーバー・ラン&ウォーク2020

10月の1ヶ月間の歩行距離と走行距離を、アプリを用いて全国の参加者と競い合うイベントです。

どなたでも参加できます。参加費は無料!!

詳しくは中央生涯教育センターまでお問合せ下さい。

(電話 44-3123)

9月・10月の施設利用、永岡センター関連事業(予定)

月日	内容	時間	場所
9/19(土)	チーム D.D	18:00～21:00	体育館
9/20(日)	チーム D.D(毎週日曜日)	9:00～15:00	体育館
	チーム D.D(9/29)	18:00～21:00	体育館
9/23(水)	伊藤様	10:00～14:00	ふれあいホール
9/26(土)	ワックス清掃	終日	全館
9/28(月)	ながままサークル	10:00～14:00	ふれあいホール
10/1(木)	教育委員会	18:30～21:00	ふれあいホール
10/15(木)	下永沢 GG (毎週木曜日)	13:30～15:00	グラウンド
10/20(火)	食生活改善推進員協議会永岡支部	19:00～21:00	ふれあいホール
10/23(金)	人生大学双叶杯 リング・生きがい講演会・昼食会	9:00～13:30	研修室・体育館等
10/30(金)	ふれあい歩こう会	9:30～12:00	未定

所長のつぶやき

～老化現象～

年を取ると、同時に2つのことをすることが出来なくなると言う。お年寄りが、道端で止まって話し込んでいるのはその表れとか。歩くことと話すことが、同時には出来ないらしい。最近、レジ袋が有料になり、買い物袋が必需品となった。先日、その買い物袋が気になり、財布を忘れてきたという人にスーパーで会った。

秋の健康豆知識



9月に入り、体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。この時期に気を付けたい体の症状を紹介します。当てはまるかも?と思ったら、生活習慣を見直してみましょう!!

《秋の花粉症》

鼻水やくしゃみが止まらなくて風邪だと思っていたら、実は「秋花粉症」だった?

《秋に注意したい目の病気》

「秋の夜長」とか「読書の秋」とかいわれ、暗い照明で字を読んだり書いたりする機会がふえて、目が疲れやすくなったりします。

《気管支喘息》

秋に最も発作が起こりやすいです。気温の変化や空気が乾燥するのが原因だと思われます。

《秋の食欲は危険! 体調管理をしっかりと》

食欲の秋! 夏の間、気温や湿度が高いために落ちていた食欲が秋になって戻り、つい、食べ過ぎてしまう季節です。