

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

参加者募集

秋の「ふれあい歩こう会」

金ヶ崎町伝建群の周辺をウォーキングします。情緒あふれる秋の街並みを楽しみながら、ゆっくりのんびり歩きましょう!!

とき 10月28日 (金)

行程

10:20 金ヶ崎町役場駐車場集合

10:30 ウォーキング出発

12:00 エクリュで昼食

13:00 昼食後、出発

13:20 役場到着、解散

参加費 昼食代実費

定員 10名程度

申込締切 10月17日(月)または定員になり次第

永岡センターへお申し込み下さい 44-6068



雨天決行です。歩きやすい服装、帽子、飲み物、汗ふきタオル、雨具等をご準備下さい。

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21日(金) 午前9時~午後1時30分

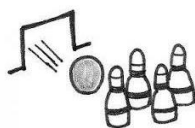
場所 永岡地区生涯教育センター

対象 地区内の高齢者

参加費 600円程度(昼食代として)

申込締切 10月7日(金)【講演会のみ希望の方は10/20までに申し込み下さい。】

※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をたっぷり使ったとっても美味しい豚汁を作ります。

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

生きがい講演会は金ヶ崎町保健福祉センターの職員を迎え、「エンディングノートの書き方」を実践形式で教えて頂きます。どなた様も参加できます。是非お越しください。

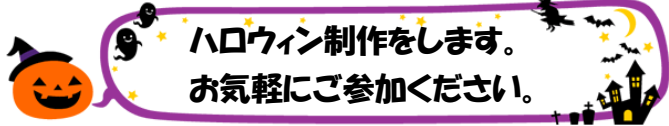
お知らせ

電話帳『テレパル50』配布について

金ヶ崎町企業・個人電話帳「テレパル50」の2022年版を配置しています。

必要な方は、永岡地区センター玄関に置いてありますので、ご自由にお持ち帰り下さい。

ながままサークルからのお知らせ



ハロウィン制作をします。
お気軽にご参加ください。

いつ 10月17日(月)10:00~16:00
どこで 永岡センター 研修室
持ち物 飲み物、お弁当(ゆっくりしたい方)
【申込・問合せ】永岡地区センター

所長のつぶやき

～本人確認～

診療所での出来事。「本人確認のため、
名前と生年月日をお願いします。」

「〇〇 〇男。昭和24年……あれっ…」

「えっ?」「……〇月 〇日。」「良かった。

びっくりした。」「おれも…」

行政相談を行います。

行政に関する相談をお聞きします。

日時 10月27日(木)10:00~12:00

会場 永岡センター 会議室

秋の健康豆知識



秋バテと呼ばれる症状があるのをご存じですか?

秋バテは夏の間にとめてしまった体の冷えから、自律神経をみだし血のめぐりを悪くして内蔵の機能をマヒさせています。ストレスと冷えこそが秋バテの主な原因です。

こんな症状がでたら秋バテかも!?

- 体がだるい
- 1日中眠い
- 食欲がない
- 朝すっきり起きられない
- やる気が起きない
- 寝つきが悪い

秋バテ予防と対策

《食事編》

- 1日3食、できるだけ同じ時間帯に食事をとる。
- ゆっくり噛んで食べる。
- 体を温める食べ物(ニラ、ネギ、しょうがなど)、ビタミン・ミネラルが豊富な食べ物(かぼちゃ、梨、サツマイモ、さんまなど)を積極的に摂取する。
- 朝はコップ1杯の白湯を飲む。

《生活リズム編》

- エアコンの設定温度は屋内外の気温差が5度以内に。
- 朝夕の涼しい時間帯に、ウォーキングや軽い運動を。
- 37℃~39℃のぬるめのお湯にゆっくりつかる。
- 朝一番に日光浴を!

♪体調を整えて秋をたのしみましょう♪

ご報告 8/26

人生大学移動研修

陸前高田市の東日本大震災津波伝承館へ行ってきました。解説員の方に説明を頂きながら、過去の津波災害や、東日本大震災で起きた事実を知り、命を守るための教訓を学びました。



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
9/15(木)	民生員女性部【糸掛け曼茶羅づくり】	9:30~12:00	ふれあいホール
	永沢GG(毎週木曜日)	13:30~15:00	グラウンド
9/16(金)	自治会長会議	18:00~19:00	ふれあいホール
9/18(日)	永沢体育協会	18:30~20:00	会議室
9/21(水)	伊藤様(毎週水曜日)	10:00~14:00	ふれあいホール
9/22(木)	オレンジ相談会【もの忘れ相談】	10:00~11:30	ふれあいホール
10/17(月)	ながままサークル(13:00~15:00 体育館使用)	10:00~16:00	研修室
10/21(金)	人生大学マイルド'クリカ'・生きがい講演会・昼食会	9:00~13:30	研修室・体育館等
10/27(木)	行政相談	10:00~12:00	会議室
10/28(金)	ふれあい歩こう会	10:20~13:20	伝建群周辺