



12月の行事予定

3日(金)子育てサロン「どんぐり」
9日(木)資源ごみ回収(夜間回収あり)
11日(土)防災訓練(情報伝達訓練)
19日(日)福祉もちつき

第1・2月曜 ステップ教室 10:00～
第1土曜 うた声喫茶 10:00～

12月29日(水)～1月3日(月)
年末年始事務局はお休みです。

○防災訓練については、自主防災会だより
で詳しく案内していますのでご覧ください。
○福祉もちつきについては、
社協だよりにて詳しくお知らせします。

11月に行われた会議

9日 コミュニティ協議会役員会
16日 自主防災会役員会
24日 社会福祉協議会
25日 地区協議会
25日 まちづくり協議会



12月のサロン展示

ガーデンパートナー
クリスマス展示です

まちかどニュース

美奈宜の杜
の紅葉



「まちかどニュース」を募集しています。
珍しいもの、面白いもの、不思議な発見
etc...ありましたらコミ協事務局まで、
お知らせください。(Tel 23-9008)

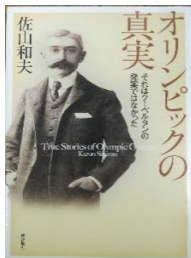
図書館貸与本の紹介



『時代とフザけた男』小松 政夫
小松の親分さん「よし～らけど～
り飛～んでゆ～く」懐かしいなあ
カムバック昭和！



『オリンピックの
真実』佐山 和夫
五輪開催は今年
の出来事でした
が、大河「いだて
ん」の前に読み
たかった。



『あたらしいマフィン』家の光協会
今までにない味、香り、素材使い
それ入れちゃうの？が満載。

図書の入替えは12月9日(木)です。
前日までに、ご返却ください。

あいのりタクシー利用状況 ＜令和3年10月分＞

延べ利用者数＜10月＞



令和3年度累計見込 2,925人
(昨年度累計 3,581人)

事務局より

**クリスマス
イルミネーション点灯式**
12月1日(水) 午後5時

カウントダウンをしますので、
子供たちは、コミュニティセンター前
に集まってください。

美奈宜の杜地区コミュニティ協議会だより

第121号

《2021年12月1日》
事務局(23-9008)

各サークルのオープン大会が開催

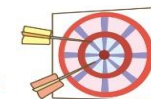
グラウンドゴルフ大会

11月3日(水)10:00～

昨年に行われず、2年ぶりに開催
された大会は、暖かい曇空といった
過ごしやすい気候の中、行われました。
参加者は22名。例年より少ない人数
でしたが、初めて参加する人もおり、
秋空に歓声が響いていました。



3位 スコア 43 2位 スコア 37 優勝 スコア 36



ダーツ大会

11月19日(金)10:00～

簡単ようでなかなか難しい
ダーツ。ベテランも初心者も
教え合いながら、和気あいあい
と大会が行われました。



狙い通りに射れたかな～



ダーツ大会の
賞品と言えば
シクラメン



3位 622点 優勝 745点 2位 623点



「楽食」が再開されました。

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、休止していた「楽食」ですが、
1年9か月ぶりに手作りのお弁当を配食することができました。
施設の利用やサークル活動の再開により、コロナ前の日常に近づきつつは
ありましたが、「楽食」の再開はまた一歩前進できたような明るい話題です。



「楽食」ボランティアメンバーの方々ありがとうございました。

住 民 活 動

ステップ教室で体力測定が行われました。

11月1日(月) 10:00～ 多目的ホール

毎年行われている測定で、前年の測定値と比較することで自分自身の体力改善のためのモチベーションにつなげていきます。
昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症の対策をとって実施されました。
健康課より説明



【身長・体重】

【血圧】



【握力】

全身の筋力を反映

【ファンクショナルリーチ】
動的バランス能力

【長座体前屈】
柔軟性を反映

【Timed Up & Go】
複合的な移動能力

ステップ教室では、男性の参加者が少ないと感じています。足腰の衰えは日常生活に直結しています。是非、一度見学に来て体験してみてください。

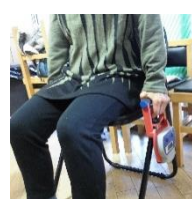
「さくらの会」でフレイル健診

11月15日(月) 10:00～ 杜のサロン

“フレイル”とは高齢者の筋力や活動が低下し、健康障害に陥りやすい状態のことを指します。長らく続いた自粛期間の影響で身体への変化がないかチェックをして、早期発見することで早期治療が可能になり予防できます。



説明を聞いてから、まずは体をほぐします



【握力】

【片足立ち】

【TUG測定】

【体成分分析】

(歩行動作の素早さ) (筋肉のバランスや肥満指数の測定)

測定したデータの分析結果とそれによる健診結果年齢が個々に伝えられました。

ま ち づ く り

自主防災会より

防災訓練実施日:12月11日(土) 10:00～



本年度の防災訓練も情報伝達訓練のみを行います。
携帯電話のSMS(ショートメールサービス)による一斉メール送信です。
一部は固定電話での連絡網となりますが、携帯電話を登録している方で番号が変更になった方、もう使用していない携帯電話を登録したままになっている方などは、コミュニティ協議会事務局までお知らせください。
(TEL23-9008)

区会より

秋季一斉ノーポイ運動へのご参加ありがとうございました。



天候に恵まれ、風もなく暖かい日差しの中で行われました。
昨年夏以来でしたが、多くの方が参加され、落ち葉の片付けなど熱心に作業していただきました。

参加人数の報告

1区会	51世帯	63名
2区会	57世帯	72名
3区会	49世帯	72名



生活環境部会より

12月の資源ごみ回収は、夜間回収があります。
18:00～19:00 回収場所は、5丁目ステーションのみです。

《資源ごみ回収の注意事項》

資源ごみを正しく出していますか？

アルミ缶・スチール缶

○飲料・菓子・缶詰など飲食物が入っていた缶やふたです。
中をきれいに洗って、乾かして、つぶさずに出す。食油缶は雑物です。



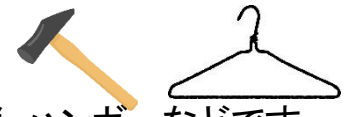
ビン類

○飲食物が入っていたものだけです。化粧びん・哺乳びん・耐熱ガラスは雑物です。
ふたを取り外し、中をすすいで、乾かし、無色透明・茶・その他に分けて出す。



硬金属類

○硬くて破砕困難な工具類や機械に絡まるワイヤー・鎖・ハンガーなどです。



回収日には、区会役員及びボランティアが収集のサポートをしています。
ご家庭で正しく分別し、スムーズな収集作業にご協力ください。