



ひまわり

(あたたかさと活力に満ちた地域を目指して！)

令和8年 7月号

発行

中央自治会

☎ 22 - 1368

「元気サロン交流会」でウォーキングが楽しくなりました

6月23日、健康運動トレーナーの鮎本(すしもと)英治さんを講師に招き、フレイル予防健康教室として「元気サロン交流会」を開催しました。当日は講師から「歩くことで様々な病気の罹患率を抑制する効果があることが証明されている」と説明があり、参加者は実際に会場内を歩いてみて、「歩くというのは重力を利用しており、身体を前に倒すことで自然に足が前に出る。姿勢を良くすれば歩くのも楽になり、日常生活のなかで常に姿勢を意識することで年齢を兼ねても美しい姿が保てます」とアドバイスを受けました。

ウォーキングは短い時間でも各人の体調に合わせて好きな時間に続けることができます。フレイル予防のため生活の中に短い時間でもウォーキングを取り入れましょう。

また、この交流会の中で、脱温暖化プロジェクトせらの内田嘉武さん(地域おこし協力隊)から、もみ殻くん炭やグリーンカーテンの取組みについて紹介していただきました。

(この事業は赤い羽根共同募金配分金を活用して実施しました)



花いっぱい笑顔もいっぱいに



中央自治会では世羅町地域花いっぱい事業の一環として6月18・19日の両日、自治センター玄関で花の苗を配布しました。地区内の51世帯の方にご協力いただき各ご家庭で花を育ててもらいます。

また、自治センターの花壇では児童クラブの子どもたちが手伝ってくれました。

みんなで地域に花と笑顔が溢れる街にしていきましょう。



↑県道沿いの花壇には約200株植えました

自主防災と合同で 《町道大柳線の美化活動》

中央自治会と自主防災連絡協議会では、6月8日に町道大柳線の「危険個所の点検と草刈り作業」を行ないました。朝早くからみなさんのご協力により道の駅周辺もきれいになりました。

作業中の風景



スッキリしました



みんな来てね！ 夏休み子ども文化事業

ポッチャ体験会

と き 7月23日(木) 10時から12時
内 容 みんなでポッチャをやってみよう
ところ 自治センター
2階 集会室



木工体験教室

と き 7月29日(水) 10時から12時
内 容 〇〇づくり(お楽しみに！)
指導は木楽工房(きらくこうぼう)の
森藤達哉さんと仲間の皆さんです。
※定員は30名です。低学年の場合、
親子での参加もOKです。



絵本の読み聞かせと工作

と き 8月19日(水) 10時から11時30分
内 容 絵本の読み聞かせと簡単な工作
講師 甲山図書館司書の石川慶子さん



いずれの事業も会場は自治センターです。それぞれ開催日の1週間前までに電話で
お申し込みください。また、8月24日(月)から31日(月)の6日間(土・日は除く)、
9時から17時までセンターの1室を児童生徒の自主学習用に開放します。マナーを
守ってご利用ください。この事業は世羅町赤い羽根共同募金を利用して開催します。

熱中症に気を付けましょう！

熱中症は、屋外だけでなく室内で何もしていないときでも起こり、重症化すると
命に関わることがあります。日頃から対策を心がけ、熱中症を予防しましょう！



■暑さを避ける

- ・エアコン等で温度をこまめに調節
- ・外出時は日傘や帽子を活用

■こまめな水分補給

- ・のどが渇く前に水分をとる(目安：1.2L)
- ・汗を多くかいたときは塩分も補給する

■日頃の健康管理

- ・十分な睡眠をとる
- ・バランスのよい食事を心がける

行事予定 7月20日から8月20日 状況により変更になることがあります。

月 日	曜日	使用団体及び行事	時 間	使用場所等
7月23日(木) 7月29日(水) 8月19日(水)		夏休み 子ども事業 ポッチャ体験会 木工体験教室 絵本の読み聞かせと工作	10:00~12:00 (11:30)	中央自治センター
7月27日	月	ひまわりサロン 口腔ケアについて	10:00~15:00	あさひ荘
8月3日	月	ひまわりサロン ポッチャ	10:00~15:00	あさひ荘
8月10日	月	ひまわりサロン 脳トレ	10:00~15:00	あさひ荘
8月17日	月	ひまわりサロン レクリエーション	10:00~15:00	中央自治センター
毎週月・金曜日		卓球クラブ	19:00~22:00	中央自治センター