

健康体操を行いました

9月26日(火)19時30分より女性部と女性大学共催で「健康体操」を行いました。講師はおなじみの清水あつ子さんをお願いしました。体操の内容は下半身のバランスを整える簡単にできる体操を教わりました。体操を始める前と後で体の状態を2人相互で確認すると、片方の肩が下がっていたのが矯正されていたり、片方の足が少し外向きだったのがまっすぐになっていたり、体操の効果が確認できてよかったのではないのでしょうか。少しの時間で簡単にできる体操ですから続けることが大切なのではないのでしょうか。



成人講座が開催されました

今年度の成人講座(竹脇健槌代表)第3回が開催されました。今回は「殿 利息でござる」の映画鑑賞をされました。この映画は実際にあった話で、18世紀に仙台藩の吉岡宿で宿場町の窮状を救った町人たちの記録をもとに映画化されたものでした。町人達が仙台藩に金を貸して暮らしを楽にするという奇抜な内容に皆さん熱心に見入っていました。



今月のデイホーム



デイホームの様子です。両会場とも音楽療法とノルディックウォーキングでした。

「比婆いざなみ街道マラニック2017」のお知らせ

比婆いざなみ街道マラニック2017が10月29日に開催される事をご存知でしょうか。この大会は今年度庄原市が初めて行う大型のイベントです。

帝釈をスタートして314号線を北上し八幡・小奴可を通りクロカンパークをゴールとするコースです。参加者が通りかかったら応援をよろしくお願ひするとともに、車でマラニックのコースを通行される場合は注意して運転していただきますようお願いいたします。

大会概要

開催日 平成29年10月29日(日) 雨天決行

種目

50kmの部(制限時間8時間)

帝釈まほろばの里⇒道後山高原クロカンパーク

10kmの部(制限時間4時間)

小奴可観光リンゴ園⇒道後山高原クロカンパーク

*50kmのコース

まほろばの里(8時スタート)⇒宇山⇒三坂⇒東城市街地⇒東城町森林組合(11時頃)⇒松の木線⇒川鳥⇒東城八幡ファーム⇒八幡自治振興センター(12時頃)⇒小奴可研修センター⇒加谷集会所⇒スノーリゾート猫山⇒道後山高原クロカンパーク(ゴール)

*エイドステーション(休息所)

八幡地域では3ヶ所(東城森林組合・東城八幡ファーム・八幡自治振センター)設けられます。振興区で担当するのは八幡自治振興センターで、参加者にドリンクや比婆牛・唐辛子味噌を「ひなたぼっこ」

の皆さんのご協力によりふるまう予定です。



八幡の秋

10月に入り朝夕寒さを感じる季節になり、八幡地域の稲刈りもそろそろ終わろうとしています。最近では稲を干す(はで干し)風景もあまり見なくなりました。



ご厚志のお知らせ

石田八訶利様から 石田喬一様の香典返しとして 八幡自治振興区川鳥支部へ金一封

牧野千郷様から 牧野信武様の香典返しとして 八幡自治振興区森第2支部へ金一封

誠にありがとうございました。