

八幡の人口 12月末日現在

706名 (先月比 ▲2) / 男性 327名 (先月比 ▲2) / 女性 379名 (先月比 ±0)

令和4年度もいよいよ終盤です

1月17日 / 役員会

年が明けると、年度末整理と新年度に向けた取り組みの両方が始まり、いよいよ慌ただしくなります。今年度6回目となる役員会では、今年度事業の総括や新年度に向けた案件について協議を行いました。

- ・令和4年度事業の実施状況について
- ・令和4年度予算の執行状況について
- ・令和5年度事業計画及び組織体制について

このうち令和5年度事業計画について、例年4月に開催している「桜まつり」を今年も行うことが決定されました。詳しい日程や内容は今後の協議となりますが、時期が近づきましたら桜周辺の草刈りや出店の募集など行う予定ですので、皆様のご協力をお願いいたします。

また、今年は役員改選の年にあたります。各支部・専門部会でも役員等の交代があるかと思いますが、こちらも早めに話し合いなど進めていただきますようお願いいたします。

スマートフォン教室、開講

1月12日 / 成人講座

第4回目の成人講座(竹脇健槌代表)は、事務局の高柴が講師を務め、スマートフォンに関する講座を行いました。

講座の主テーマは「詐欺メールや詐欺メッセージの見分け方」を知ってもらうこと。電子メールやショートメッセージで届く詐欺に引っかかってお金を振り込んだり、クレジットカードの情報を盗まれたりしないよう「これは詐欺だ!」と気づいてほしいポイントを説明しました。



参加者からは「これは詐欺メールかな?」「そういうメールが届いてたよ」などいろいろな気づきの声が上がりました。「またやってほしい」「パソコンも教えてほしい」というご意見もありましたので、新年度からパソコンとスマホそれぞれの講座ができないか考えています。こんなことを聞いてみたいなどのご要望がありましたら、事務局へお寄せください。

「からだゆらし」教室に来てみませんか

毎月第1木曜日に開催しています。

「からだゆらし」は、小さい子どもの動きをヒントにした運動を中心に作られていて、

④ っくり

⑤ くに

① すかに 動作を行うので、からだの緊張をゆるめる

効果があります。からだの声に耳を傾け、どのような状態なのかを知り、からだに負担の少ない動き方などを教わります。現在常時6名ですが、楽しく真剣に自身のからだと向き合っています。

「月に1回じゃすぐに忘れてしまうから2回してほしいな」との希望もあります。時には涙が出るほど笑い、自然と笑いヨガにも繋がっているようです。



この教室は会員制ではありませんので、体験に来られてみてはいかがでしょうか。お待ちしております！！

八幡フィットネスで楽しく健康づくりしましょう！

今年度は、毎週月・金曜日と隔週水曜日に八幡ふれあいプラザで開催しています。

準備運動を兼ねた体操を行った後、9種類のトレーニング機器にそれぞれ分かれ、かけ声とともに肘や膝、肩や背中の中の曲げ伸ばし運動をゆったり行います。1周1セット・休憩をはさんで約1時間ぐらい、少し疲れを感じるぐらいのいい運動です。

今回、私も初めて体験してみましたが、普段使っていない筋肉や固まりがちな肩や背中がこれでもか！というぐらいしっかり動かされました。終わった後もスッキリとした感覚で、運動前より身体の調子が良くなったようです。

今冬の厳しい寒さのせいか休んでおられる会員さんがいらっしやいました。この1月・2月はお昼 1 時 30 分からの気温が上がる時間帯に開催してますので、お休みの方もそろそろ再開して、冬のなまった身体に喝を入れましょう！まだ入会されていない方は、いつでもお試し体験ができますので、この機会に始めてみてはいかがでしょうか。



(記・高柴)

ご厚志のお知らせ

米花真結美 様から 香典返しとして 八幡自治振興区川島支部へ 金一封

誠にありがとうございました。