



# 八幡自治振報

元気を出そう！「やわた」

八幡の人口 《12月末日現在》

発行 八幡自治振興区

619名 (先月比

▲1)

■・FAX 08477-4-0205

男性 289名 (先月比

▲1)

✉ yawata@vesta.ocn.ne.jp

女性 330名 (先月比

±0)

ワイワイ楽しく



ポン・チー・ロン！ [健康マージャン教室]



1月13日開催のようす

「なかなか覚えられん」と声をあげながら毎月やってきた健康マージャン教室も、始めてから早一年が経ちました。

ベテランさんみたいに打てるようになるにはまだ遠いですが、手牌をながめてどれを捨てるか考え、ゲームを進められるようになってきました。

とは言え、マークが取れるにはまだまだ研鑽が必要なので引き続きやります。

今から始めて…と思っている方もどうぞ安心！ 実践でお互い教え学びあいながら楽しむ集まりですので、臆せずぜひご参加ください。

次回 1月28日（水）13:30から 開催

※開催日は、振興区ホームページやスマホアプリ「CocBan」でもお知らせしています

シーズンに備え、冬場も練習に励みます

[八幡テニスクラブ]

秋のシーズン終わりも、テニス大会や夜間練習に励んだテニスクラブの面々。

一段と厳しいこの冬も身体を鈍らせないよう、重藤部長の呼びかけで年明けから卓球での練習を始めました。

大研修室でピンポン玉を打ち合う姿を見るのは、いつ以来でしょうか？  
夢中で白球を打ち合うのが案外楽しく、時間がたつのも忘れ熱中されたようです。



「卓球ならやってみようか！」と思われた方、クラブの部員でなくとも大歓迎だそうです。楽しみながら一緒にやりましょう。

冬季の間 毎週水曜日・19時から やってます

★ラケットなど道具をお持ちの方はご持参ください

ホームページ・CocBan 活用のご案内



八幡自治振興区HP

振興区では、行事案内や講座情報などを『八幡自治振報』を通してお知らせしています。

そのうえで、行事の写真を見たいとき、あとから内容を確認したいとき、離れて暮らすご家族が確認したいときなどに便利な方法として、ホームページやスマホアプリ「CocBan」でもご覧いただけます。ご活用ください



## 健康でこの冬を乗り切ろう！～大寒の過ごし方～

発行日1月20日は二十四節気の「大寒」、1年のうちで最も寒くなる頃です。無事に乗り切って暖かい春を迎えるため、次の3つを気をつけましょう！

01

栄養を  
しっかり摂る

冷えで胃腸が弱り、食欲不振になりやすいこの時期。体を温めるエネルギーを補うためにも、しっかりと栄養を摂りましょう。



「雑炊」は、胃腸にやさしく消化によいメニュー。

卵や野菜なども加え栄養タップリでどうぞ。

02

太陽の光に  
当たる

寒いと屋外に出ることがおっくうになりがち。その原因は日照時間の短さにあるとも。積極的に太陽に当たるようにしましょう。

03

体を冷やさない  
ようにする

体の熱を逃がさないよう、天然素材の肌着を上手に使って重ね着をしたり、「首・手首・足首」の3つの首とふくらはぎを温めたりしましょう。

## 2月の主な予定をお知らせします

1日（日） 13:00 移動販売（森4組集会所）  
5日（木） 13:30 からだゆらし  
10日（火） 13:30 健康マージャン教室  
12日（木） 10:00 移動販売（菅集会所）  
13日（金） 13:30 女性大学  
17日（火） 10:30 テイホーム（川鳥コミュニティセンター）  
11 19:00 振興区役員会  
18日（水） 13:30 成人講座



### 《申告相談日》

20日（金）…森  
24日（火）…川鳥・保田  
25日（水）…田黒・菅・受原

2月のフィットネス						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

■ 開催日

○ 理学療法士指導日

※2月ティーホーム開催時の「移動販売」は、ありません

予告

## 3月1日（日）広島市豪雨災害伝承館に行きましょう

年明け早々の地震にはビックリしました。近年、地震・豪雨・暴風といった自然災害・大規模な山火事などが頻発しています。防災の基本はまず「自助」、自らの命は自らが守る意識を持ち、一人ひとりが自分の身の安全を守ることが大切です。



広島土砂災害の様子（伝承館 HP より）

そこで今年度の視察研修では、広島市豪雨災害伝承館を訪ねます。平成26年夏、住宅地を襲った豪雨被害とその後の経験から、防災・減災の意識・知識などを学び、自助の意識を高める取り組みとします。

皆さんの予定にぜひ入れてください。参加募集などは次号でお知らせします。