



八幡自治振報

元気を出そう! 「やわた」

八幡の人口 《5月末日現在》

発行 八幡自治振興区

604名 (先月比 ±0)

☎・FAX 08477-4-0205

男性 281名 (先月比 ±0)

☒ yawata@vesta.ocn.ne.jp

女性 323名 (先月比 ±0)

大人も子どもも👏 かいっぱい頑張りました [6月14日/春季大運動会]



運動会には絶好となった薄曇りの空の下、集まった各地区の選手たち。

ワイワイと楽しみながら大人と子ども協力し合って各競技に汗を流されていました。



よ〜く狙いを定めて……



拾って、投げて! 大忙しの玉入れ合戦



ゴールめがけて懸命に走りました



文字通り“激走”の「本気のリレー」



「じゃんけん列車」

大トリの一番!



初代“じゃんけん王”誕生

優勝	森567	45点
準優勝	森89 川島1	38.5点
第3位	保田 川島5 山中	34点
第4位	田黒篠原	31.5点
第5位	菅受原	30.5点
第6位	森12	30点
第7位	森34	29.5点
第8位	川島234	29点

最終成績は左のとおりでした。
放送係を務めてくれた小玉さんの応援が花を添え、おおいに盛り上がった運動会になりました。来年も楽しみです!
参加・応援された皆さん、企画・準備や運営に尽力された実行委員の皆さん、大変おつかれさまでした。

毎月第1木曜日に開催中の講座
「からだゆらし」

毎回、参加者の体の状態を見て
ゆっくり・らくに・しずかにする
体操を名越浪江先生から教わって
います。



今回は「ラクに歩く」を教わり
ました。写真はそのようす。

普通に「両手を下ろして」歩くより、「両手を挙げて」しかも8の字を描くように
回しながら歩くと、楽に歩けるそうです。これは重力が足下に集中せず分散される
ことと、姿勢が正しい状態に近づいているからのようです。みなさんもぜひ試して
みてください。

5年前から始めたこの講座も、名越先生のおかげで5年間毎月欠かさずずっと続いて
います。この講座の話が聞かれた地域外の方も来られるようになりました。

他の体操は激しくて合わないとい体操をあきらめている方も、これなら「ラクに」
続けられますヨ！ ぜひ一緒にはじめてみませんか。

—— 皆さんにお知らせです ——

八幡地域一斉「クリーン作戦」は
7月26日(日)



草刈りや空き缶等の
ゴミ回収など地域美化
活動に取り組んでいた
だき、大変ありがとうござ
います。

今年もケガの無いよう、注意して作業
しましょう。よろしくお願ひします。

女性部の活動に
ご協力をお願いします

女性部では、敬老記念品
として敬老者を紹介する
冊子をつくろうと準備を
進めています。



掲載予定の方には後日
インタビューに伺います。

今回もステキな冊子に仕上げたいと
思いますのでご協力をお願いします。

7月の主な予定をお知らせします

- 2日(木) 9:30 からだゆらし
- 5日(日) 13:00 移動販売(森4組集会所)
- 10日(金) 9:30 女性大学
- 13日(月) 14:30 移動販売(森6組集会所)
- 14日(火) 13:30 健康マージャン教室
- 21日(火) 19:00 振興区役員会
- 24日(金) 14:00 成人講座
- 26日(日) 八幡クリーン作戦
- 28日(火) 10:30 デイホーム(振興センター)
- // 10:40 移動販売(振興センター)

			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	29	30	31	

■ 開催日

※理学療法士指導日は調整中のため、後日お知らせします