

回覧

組

六十区自治会長 久保 英吉

1. 「松陵いこいの場」 毎週水曜 10:00～11:30 のご案内
健康ヨガ、歌声サロン、予防体操、カフェ、福祉講座
2. 光ヶ丘パイプオルガンコンサート 2024 のご案内
10/20(日)13:40～ 酒田キリスト教会
3. 女性のなんでも相談所 人権擁護委員会
11/2(土)10:00～ 酒田市地域福祉センター
4. 「本町交番だより 10月号」 酒田警察署本町交番
地域安全運動 10月11日～20日、キノコ採り注意。
5. 「スポーツ酒田」 54号 酒田市スポーツ協会
地元選手の活躍を紹介します。

全戸配布

1. 「赤い羽根」 1世帯1羽をとってください。(無料)
※自治会会計より共同募金会に支払っており個人負担なし。
2. 「ふれあい」 10月号 酒田市社会福祉協議会

◎第4回定期資源回収報告 (9/29(日))

ご協力ありがとうございました。次回は11月末です。

	重量(kg)	単位	金額(円)
新聞	3,610	3	10,830
段ボール	2,540	3	7,620
雑誌	580	1	540
牛乳パック	70	5	350
合 計	6,800		19,340

参加者

評議員	4名
執行役員	2名
ボランティア	3名

次回の担当班は 9班、1班、2班 です。

楽しい！のために！ 居場所

「松陵いこいの場」はスタートして6年になりました。地域の皆さんに支えられここまで来ることができました。「コロナ禍」に見舞われながらもなんとか乗り越えることができました。今後のさらなる発展を願い新しいアイデアも募集しています。

松陵コミ振・松陵学区社協

令和6年9月 NO6

松陵いこいの場

初めての方も大歓迎です

「交流の場」づくりで、健康の維持増進を図り介護予防や生きがいづくりにつながることをめざします。「集いの場」での交流を通し、ともに地域に生き、ともに支え合う仲間づくり（地域づくり）を進めることをめざします

〇場所 松陵コミセン 〇時間 午前10時～11時30分

〇参加費 100円(ワゴンペン) 〇参加者 どなたでも(学区外の方もどうぞ)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
健康ヨガ	28	0	25	28	22	21	0	0	0	0	0	0	121
うたごえサロン	44	43	47	39	0	39	0	0	0	0	0	0	212
ロコモ予防体操	28	30	33	30	26	31	0	0	0	0	0	0	180
コミュニティカフェ	35	37	34	38	38	33	0	0	0	0	0	0	213
ふくいの講座			40										80
月別 計	132	150	139	193	86	124	0	0	0	0	0	0	824

- 毎週 水曜日 コミセン
- 第1水曜日 「健康ヨガ」 講師：石川未来さん
 - 第2水曜日 「うたごえサロン」
 - 第3水曜日 「ロコモ予防体操」 講師：元氣王国さん
 - 第4水曜日 「コミュニティカフェ」 コーヒーがおいしい
 - 第5水曜日 「ふくいの講座」 かたばみ会さん

令和6年度のサポーターの皆さん

ありがとうございます

(敬称略)

- 60区・・・千葉きよせ
 - 北千代町・・・田畑清子・佐藤令子
 - ときわ・・・後藤美智子・宇佐美洋子
 - 松光・・・戸原洋子
 - 2丁目・・・横川勝子・荏町洋子・鈴木 寛・菅井保秀
 - 80区・・・今井純子・小村ゆき子
 - 76区・・・本多恵美子・土門栄子・加藤真知子・村上昌子
 - 奥山洋子・栗田裕子・今野 修
 - 5丁目・・・長岡君子・高橋俊子
 - 古栗町・・・金内正子 高砂・・・岡山恵子
- アドバイザー
(市社会福祉協議会・地域包括支援センターなかもち)

健康ヨガ

無理がなく楽しめる「松陵のためのヨガ」プログラムがスタート！(高齢者向け内容でお願いしていますが、若い方でももちろんOKです。)持ち物は「フェイスタオル」「動きやすい服装」(普段着でOK) (ヨガマットは備えています)

うたごえサロン

昔の懐かしい歌や童謡など皆が分かる曲を一緒に歌いましょう。歌詞カードも用意。地域の方が講師です。歌うことは、体も心も元気にします。聞きに来るだけでも結構ですよ！

ロコモ予防体操

介護予防に！健康づくりに！誰でもお気軽にどうぞ。筋力を強化し転倒予防を図ります。「元氣王国」さんに講師をお願いしております。気軽にお出下さい。

コミュニティカフェ

お菓子や軽食で『憩いの場』を作りましょう。地域のふれあい喫茶室です。軽食やお菓子、本格コーヒーなどを用意してお待ちしています。軽体操、ダンス、輪投げ、素敵な映画も用意しています。(毎月内容は変わります)

社会福祉法人かたばみ会ふくいの講座

かたばみ会の職員の方が講師となつて、軽体操や福祉のことを分かりやすく教えてくださいます。法人の「地域における公益的な取組」として実施です。

サポーター募集

松陵いこいの場」は、地域の皆さんで支えられています。サポーターの私たちの行動が場を盛り上げ、地域社会のために役立っているという実感を大切に、ワクワクする気持ちや感動、信頼を培うことに満足感を継続したいと思っています。仲間をお待ちしています

月	日	曜日	活動内容	※※※※	講師・花井香
4	3	第1水	健康ヨガ	A班	石川さん
10	第2水	健康ヨガ	B班	石川さん	
17	第3水	ロコモ予防体操	C班	元氣王国	
24	第4水	コミュニティカフェ	D-1班	ミニツラ-①(4月5日)	
5	1	第1水	健康ヨガ	A班	石川さん
8	第2水	健康ヨガ	C班	元氣王国	
15	第3水	ロコモ予防体操	D-2班	元氣王国	
22	第4水	コミュニティカフェ	D-2班	元氣王国	
29	第5水	わがはみ会、ふれの健康	E班	かたはみ会	
6	5	第1水	健康ヨガ	A班	石川さん
12	第2水	健康ヨガ	B班	石川さん	
19	第3水	ロコモ予防体操	C班	元氣王国	
26	第4水	コミュニティカフェ	D-3班	健康増進、ながさの恵さん	
7	3	第1水	健康ヨガ	A班	石川さん
10	第2水	健康ヨガ	B班	石川さん	
17	第3水	ロコモ予防体操	C班	元氣王国	
24	第4水	コミュニティカフェ	D-2班	健康増進、ふれあい	
31	第5水	わがはみ会、ふれの健康	E班	かたはみ会	
8	7	第1水	健康ヨガ	A班	石川さん
14	第2水				
21	第3水	ロコモ予防体操	C班	元氣王国	
28	第4水	コミュニティカフェ	D-2班	ミニツラ-②(4月5日)	
9	6	第1水	健康ヨガ	A班	石川さん
13	第2水	健康ヨガ	B班	石川さん	
18	第3水	ロコモ予防体操	C班	元氣王国	
25	第4水	コミュニティカフェ	D-3班	健康増進	
10	23	第1水	健康ヨガ	A班	石川さん
29	第2水	健康ヨガ	B班	石川さん	
6	第3水	ロコモ予防体操	C班	元氣王国	
13	第4水	コミュニティカフェ	D-2班	健康増進	
20	第5水	わがはみ会、ふれの健康	E班	かたはみ会	
11	6	第1水	健康ヨガ	A班	石川さん
13	第2水	健康ヨガ	B班	石川さん	
20	第3水	ロコモ予防体操	C班	元氣王国	
27	第4水	コミュニティカフェ	D-2班	健康増進	
12	4	第1水	健康ヨガ	A班	石川さん
11	第2水	健康ヨガ	B班	石川さん	
18	第3水	ロコモ予防体操	C班	元氣王国	
25	第4水	コミュニティカフェ	D-3班	ミニツラ-③(4月5日)	
1	1	第1水			
8	第2水	健康ヨガ	B班	石川さん	
15	第3水	ロコモ予防体操	C班	元氣王国	
22	第4水	コミュニティカフェ	D-1班	健康増進、ふれあい	
29	第5水	わがはみ会、ふれの健康	E班	かたはみ会	
5	第1水	健康ヨガ	A班	石川さん	
12	第2水	健康ヨガ	B班	石川さん	
19	第3水	ロコモ予防体操	C班	元氣王国	
26	第4水	コミュニティカフェ	D-2班	健康増進、ふれあい	
3	5	第1水	健康ヨガ	A班	石川さん
12	第2水	健康ヨガ	B班	石川さん	
19	第3水	ロコモ予防体操	C班	元氣王国	
26	第4水	コミュニティカフェ	D-3班	健康増進(石川さん)	