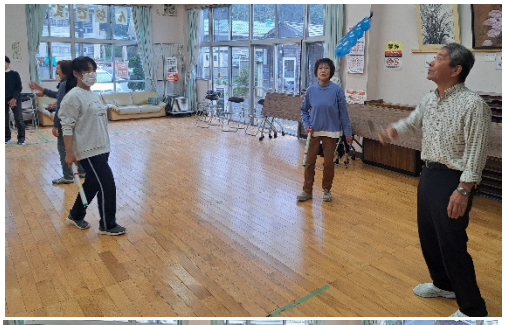
大張地区　集落支援だより『あきちゃん通信』No.55

おお張り切り講座『いきいき健康元気アップ↑教室』

今月の「いきいきおおはり　健康運動教室」は「おお張り切り講座　元気アップ教室」として開催しました！１０名の方に参加いただき、講師の酒井眞紀先生（健康運動指導士）指導のもと、まずは筋肉運動からスタート。特に大切な下半身の筋肉を意識し、かかとの上げ下げやふくらはぎを鍛える運動などを教えていただきました。その後は、頭を使いながら行う有酸素運動や、風船・ボールをつかった全身運動にも挑戦！たくさん体を動かし、笑顔いっぱいの楽しい時間となり、あっという間の１時間半でした。今回教えていただいた運動は、おうちでも気軽に取り入れられるものばかりでした。日頃から体を動かすことを意識し、いつまでもいきいきと元気に過ごしていきたいですね(^ー^)

※次回の教室は１１月１０日 火曜日です。皆さんの参加をお待ちしておりま～す！







1区の1 お茶飲み会の様子をご紹介しま～す(^0^)／

９月２４日（木）６区伊藤直美さん「トランク703」を講師に迎え、ペン作りを楽しみました。好きな飾りを選び、組み合わせを考えながら思い思いに制作。それぞれの個性が光る、世界に一つだけのオリジナルペンが完成しました！皆さん、笑顔で楽しいひと時を過ごしました。

１０月８日（木）代表の方や参加者が持ち寄った季節の花を使い、花生けを楽しみました。会話を弾ませながら、好きな花を自由にグラスに生け、それぞれ素敵な作品に仕上げて持ち帰りました。







丸森町ソフトバレー秋季大会

１０月１７日（土）丸森町体育協会主催のソフトバレーボール大会が開催され、大張のバレーボールチーム『ラッキーズ』が参加しました。競技内容は男子と混合！ラッキーズは男子の部に１チーム参加し、準優勝と素晴らしい成績を収めました(^ー^)スポーツの秋！スポーツを通して地域間交流も図れたことと思います。大変お疲れ様でした。



丸森町健康まつり

１０月２５日（日）丸森町健康まつりが開催され、大張地区も参加しました。種目はソフトバレーボールとモルック。生憎の雨でモルックは中止となりましたが、ソフトバレーボールは見事準優勝に輝く素晴らしい成績を収めました。地域の代表として参加されたみなさん、大変ご苦労様でした。



♪１０月の健康講話にも出向きました。（６ページ掲載）♪

いきいき おおはり健康運動教室は おお張り切り講座元気アップ教室 フレイル健診フォローアップです！

１１月は１０日・２４（火）

１０時００分～まちセンホール

◆参加者にポイントを付与、ポイントを貯めて健康とグッズを手に入れましょう！

◆お申込みは不要！気軽に参加して下さい。一緒に楽しく体を動かしましょう。

◆上靴と飲み物（水分）をご持参下さい。

みやぎ生協 移動販売店舗



便利で身近なお買い物！！

１１月『せいきょう便』

◉(株)美紀工業前 ◉13：45頃

6日/13日/20日/27日

※到着時間は予定です。前後する場合あり。
※予告なく運休する場合あり。（悪天候・車両故障等）
※積んでいない商品は予約で次回お持ちします。
※お客様が少ない場合、早めの終了となります。

〈脳トレクイズの答え〉★並べ替えクイズ （いなりずし） ★熟語連想ゲーム （理）

大張地区では、民生委員、生活支援コーディネーターと連携を取りながら地域の見守りや訪問を行っております。また、健康づくりやお茶のみサロンの支援なども行っております。より良い地域づくりのために、皆様のお声（ご意見、ご提案）をお聞かせ下さい。地域の情報もお待ちしております。ぜひお寄せ下さいね！

集落支援とは？

地区や集落の維持・活性化を目的とした支援活動です。
大張自治運営協議会は、丸森町から集落支援業務を受託。地域の巡回訪問などを通して①現状を把握し、②話し合いや検討を支援・実施、③地域の課題解決や活性化に向けた取組や支援をしています。

↓情報やお問合せはこちらまで↓
電　話：75-2124
メール：ohari-kou@town.marumori.miyagi.jp.