

【10月の予定】

日	曜日	時 間	内 容	場 所
3	金	09:30～12:00	クラフトバンド講座①「バッグ」	研修室
9	木	19:00～20:00	専門部長会議	研修室
10	金	09:30～12:00	クラフトバンド講座②「バッグ」	研修室
16	木	09:30～12:00	手芸講座⑤「干支午」	和 室
		19:00～20:00	作品展実行委員会	和 室
17	金	08:30～17:30	歴史講座「新発田城巡り」	屋 外
21	火	10:15～	高田保育園 コツコツ貯筋体操参加 お遊戯の披露あり ※ 天候により変更、中止となる場合があります	和 室
24	金	19:00～21:00	コミセン祭り前日準備	講 堂
25	土	11:00～15:00	コミセン祭り「作品展・交通安全フェア」	講 堂
26	日	10:00～15:00	コミセン祭り「作品展・テント村・健康フェア他」	全 館

※ 予定は都合により変更となる場合があります。

健康教室 ～今日からできる血糖値対策ご飯のコツ～ を開催します

「痛みがないから安心」と思っていませんか？糖尿病は気づいた時からの予防が大切です。
 食生活を見直すきっかけに、ぜひご参加ください！

- 講話 テーマ「生活習慣と食事の見直しが、糖尿病のカギ！」(保健師・管理栄養士)
- 野菜たっぷり！食生活改善推進員による試食あり
- 明治安田生命による血管年齢測定(希望者)

◆日 時： 11月17日(月)13:30～15:00

【血管年測定希望者は ① 13:00～13:30

② 15:00～15:30】

申込は電話・メール・下の

QRコードからお願いします

◆場 所： 高田コミセン 2階 和室

◆参加費： 無料

◆申込み・問合せ 電話:22-4401 メール:c-takada@kisnet.or.jp



健康への第一歩を、みんなで楽しく踏み出しましょう！

【福祉普及活動事業】体調改善コンディショニング 参加者募集！

コンディショニングとは、肉体的・精神的なバランスを整える活動全般のことを指します。

「今日は何だか調子が良い！」そんな毎日を送るために、こころとからだを整える時間を作ってみませんか？インストラクターに三浦琴美さんをお迎えし、日常の健康維持や増進を目的とした運動を教わります。

当日は、午前9時30分より、コツコツ貯筋体操を行っています。興味のある方は、見学や体験も可能です！



- ◆日 時 : 11月25日(火) 10:00~11:00
- ◆持 ち 物 : フェイスタオル(首にかけられる長さがあるもの)
※タオルを使う運動があります
- ◆参加費 : 無料
- ◆場 所 : 高田コミセン 2階 和室
- ◆申込み : 電話: 22-4401 メール: c-takada@kisnet.or.jp



ほっとたかだ食堂を開催しました

9月6日(土)に今年度、2回目のほっとたかだ食堂を開催しました。9月は、敬老の日があることから、65歳以上の方は無料とし、手づくりのちらし寿司やちくわの照り焼き、大学芋など、楽しんでもらえるようにメニューも工夫しました。また、子ども達にはキャンディレイのプレゼントがあり、総勢100名の方に足をお運びいただきました。

ほっとたかだ食堂は、地域の誰もが気軽に利用できる食堂です。みんなで一緒に食卓を囲んで、ともに食べることを「共食(きょうしょく)」と言います。また栄養バランスを考えて食べる習慣や食文化を大事にする気持ちなど、食育の場としても、取り組んでいきたいと思っています。



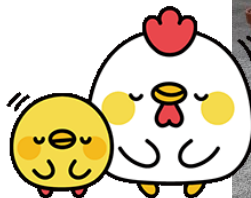
～参加してくれた専門部員～

大橋正文さん(黒滝) 小池正浩さん(新道) 金子静夫さん(上方)
中村綾子さん(上方) 山本和弘さん(藤橋)

植木鉢の寄付がありました！

玄関脇に植木鉢を置きました。

必要な方は、ご自由にお持ちください。



【みゆきの里だより】 敬老の日をお祝いしました

9月2日（火）敬老の日のお祝い「お楽しみ会」を開きました。歯科衛生士の講話「お口の健康」では、お口の清潔と唾液の分泌促進、お口の周りの筋力アップを習い、元気なお口がイキイキ長生きにつながると教えていただきました。

午後からは、民謡と演歌の余興で楽しみ、記念撮影には最高の笑顔がそろいました。



堀で灯りの夕べが開催されました

9月13日（土）、堀団地の県道沿いにて「灯りの夕べ」が開催され、多くの方々にご来場いただきました。

夕暮れ時、ゆらゆらと揺れるキャンドルの灯りが辺りをやさしく照らし、幻想的な雰囲気に包まれました。会場には席が設けられ、灯りを眺めながら飲み物を楽しむ姿も見られ、穏やかな時間が流れていました。浴衣姿で訪れる方もおり、秋の気配を感じる中、風情あるひとときとなりました。



ふると大池の彼岸花満開



地域の見どころをつくるため、高田コミセンが堀のふると大池に10,000球の彼岸花を植えました。管理している堀町内会では、ふると環境保全員のメンバーが中心となり、草刈作業等を進め、今年も見事に咲きました。



とくに満開となって初めての土日である9月27日～28日の二日間は、池周辺に休憩所を設け、市内外から大勢の見学者（延べ約1500人）が訪れました。

報告者：春川純一さん
（堀町内会長）

草刈前



草刈後



スッキリきれいになりました

【活動推進事業】 手芸講座 干支午を作りはじめました

9月4日（木）、干支「午（うま）」の制作がスタートしました。久しぶりの裁縫に少し新鮮な気持ちで取り組みました。馬の鼻先のカーブを縫う工程では、細かな作業に苦戦しながらも丁寧に進めることができました。

25日（木）の講座では、周囲を縫い合わせて綿を入れる工程へ。生地を裏返す作業に苦労しながらも、徐々に縁起の良さそうな馬の形が見えてきました。次回は仕上げの装飾や表情づくりに挑戦予定です。

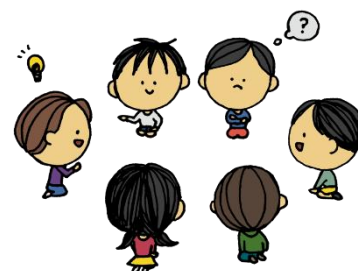


専門部長会議を開催しました

9月18日（木）、第2回専門部長会議を開催しました。今回の会議では、今後開催予定の「コミセン祭り」についての準備状況や企画内容を共有するとともに、今年度これまでの各専門部の活動について振り返り、活発な意見交換が行われました。参加者からは、より多くの方に活動に参加してもらうための工夫など、前向きな提案が出されました。

～参加者～

佐藤孝夫さん（南下）、大橋正文さん（黒滝）、鈴木義行さん（新道）、
中村義則さん（上方）、小池正浩さん（新道）



LINE講座を開催しました

9月26日（金）、ジョイスクール柏崎校より講師をお迎えし、スマートフォン初心者を対象とした「LINE講座」を開催しました。

会場には20名の参加者が集まり、スマホを片手に熱心に取り組む姿が見られました。講座では、QRコードを使った友だち登録から始まり、メッセージの送信、スタンプの活用、写真の送信といった基本操作を順を追って学びました。講師の「同じことを100回聞かれても笑顔でお答えします！」という言葉には笑いが起こり、和やかな雰囲気の中で質問もしやすい講座となりました。

参加者からは「このような講座を待っていました」との声も寄せられ、大変好評をいただきました。



【活動推進事業】 樹脂粘土講座 ポインセチアのリースが完成しました

9月29日（月）、樹脂粘土講座の最終回が開催され、参加者はこれまでに作った葉や花を束ねて、華やかなポインセチアのリースを完成させました。

赤と緑のクリスマスカラーに、会場は一足早くホリデー気分。初心者の方も講師の丁寧な指導で、自分らしい作品づくりを楽しんでいました。

