

海潮地区振興会だより

雲南市大東町南村234-1 TEL0854-43-2705

9月20日(火) ゆとりの里ゲートボール場で
延寿会秋季ペタンク大会を開催しました。

優勝 戸畠A



準優勝 南村B



3位 山王寺



おめでとうございます!



大会を前にペタンク部員が草刈りをしました。



9月27日(火)、海潮交流センターで福祉部による健康料理道場を開催しました。

雲南市あそびばキッチン代表 佐々木久美管理栄養士(八所自治会)を講師に“血管若返り大作戦！”として「しなやか血管&さらさら血液」を取り戻す食事について学び、実際に総菜2品を調理しました。材料を入れた袋をゆでて調理するパッククッキングも習いました。

出来上がった料理と先生が準備してくださった料理をお弁当箱に詰め、おいしい昼食が完成しました。

健康料理道場第二弾 開催決定！

日時:11月3日(木)10~12時

場所:海潮交流センター調理室

参加費:600円

テーマは「貯筋」です。

参加申込みは海潮交流センターへ

(電話43-2705)



第82号

令和4年10月



~いつまでも住み続けたい海潮~

【インスタグラム】
ushiochikushinkoukai



<https://www.instagram.com/ushiochikushinkoukai/>

【ツイッター】
ushiochiku



<https://twitter.com/ushiochiku>

【ホームページ】
海潮地区振興会

<http://user.yoitoko.jp/ushio-s1/>



<http://user.yoitoko.jp/ushio-s1/> <http://user.yoitoko.jp/ushio-s1/>

MENU !

栗とむかごのごはん
塩サバ・塩鮭のホイル蒸し
とうがんのみそ煮
切り干しのはりはり漬
ミネラルみそスープ

10月12日(水) 単身高齢者の皆さんとの交流会を開催しました

新型コロナウイルス感染症のため、令和2・3年は中止していた交流会を久しぶりに開催しました。南村ふれあい会館を会場に、地域運動指導員さんによる楽しい体操、藤原敦男さん(中屋自治会)による『岸壁の母』、空くじなしのくじ引きを行い、うしお料理クラブのみなさんによる手作り弁当をお持ち帰りいただきました。短い時間でしたが楽しい交流会となりました。



桂トメさんによる岸壁の母

体操 海潮慕情



救命救急法講習会を開催します

万が一の事故に備え、AEDの使い方などを学ぶ救命救急法講習会を開催します。どなたでもご参加いただけます。参加希望の方は海潮交流センターまでお申し込みください。

【日時】11月4日(金)13:30~

【場所】海潮交流センター 広間

【講師】雲南消防署

【参加申込み先】海潮交流センター

電話43-2705



行事予定

★11月1日(火)海潮健康相談日

9:30~11:30 海潮交流センター 1階和室

雲南市保健師による健康相談、予約は不要

★11月3日(木・祝)健康料理道場

10:00~12:00 海潮交流センター調理室・広間

★11月4日(金)救命救急法講習会

13:30~ 海潮交流センター広間

参加申込み先 海潮交流センター☎43-2705

★11月11日(金)子育てサロンうしお

9:30~11:00 海潮交流センター広間

事前申込みは、大東子育て支援センター

☎43-9500までお願いします。

★11月のうんなん幸雲体操

10日、17日、24日(いずれも木曜日)

9:00~10:00 海潮交流センター広間

(行事は延期、中止となる場合があります。)

延寿会文化展

海潮地区延寿会では、11月に海潮交流センターで文化展を開催します。手芸品や陶芸品など、延寿会のみなさんの作品を展示する予定です。

詳しい日程等については、音声告知放送や海潮地区振興会インスタグラムでお知らせします。

ご寄付の御礼
香典返し、見舞い返しとして
次の方々よりご寄付をいたしました。

○香典返し
黒川 正紀 様(北村)
長妻 英文 様(南村)
松本 廣志 様(小河内)
○見舞い返し

海潮地区振興会福祉基金に
お預かりいたしました。
ありがとうございました。