



三門老人憩の家通信

11月22日(水)に石井谷公園で「グラウンドゴルフ大会」を実施しました。雲一つない快晴の中、グラウンドゴルフを楽しみました。

また、12月6日(水)に健康教室を行いました。健康への取り組みの一環として活動されている、岡山ヤクルト販売から講師の方をお招きし「健康寿命を延ばそう」というテーマでお話をいただきました。皆さんとても熱心に聴かれていました。



<グラウンドゴルフ大会>



<健康教室—健康寿命を延ばそう—>

<館長の目と耳> 「人と人とのつながり」

12月6日に、プラザ三友(大会議室)に於いて、「健康教室(三門老人憩の家主催)」が催されました。岡山ヤクルト販売の方が講師として来られ、「健康寿命を延ばそう」というお話をしてくださいました。岡山県は全国と比べ、長寿の県(男性は10位。女性はなんと1位。)なのです。ただ、健康寿命になると男女とも順位が下がり、男性は下位の方になるということを知りました。そして、「休養」「栄養」「運動」の3つが大切な柱で、そこに「人と人とのつながり」がとても大事な要素としてあるとのことでした。

折しも、この日の午後、石井中と三門小の子どもたちが連携し、校外での清掃活動を行っているのを見ました。プラザ三友近くの公園にも、「地域の方」「子どもたち」「先生」が集まって清掃をしていました。「人と人とのつながり」という視点から、意味のある活動と感じました。寒くなると、活動しようという意欲が鈍くなってしまうのではないのでしょうか。そんな時、意識的に、何かの活動に参加することで「人と人とのつながり」も増えていきますね。プラザ三友の催しにも、足を運んでみてください。お待ちしております。

ご参加ありがとうございました♪

7月~1月
短期講座

★募集中の短期講座・イベントは
1頁・4頁をご覧ください

『アロマスプレー作り』



『アロマでセルフマッサージ』 『絵手紙で年賀状』



『年明けうどん教室』



プラザ三友新着図書のご紹介

- 『続 窓ぎわのトットちゃん』
著者：黒柳 徹子
- 『首を整えると脳が体を治します』
著者：島崎 広彦

※新着図書の貸出は一人1回
につき1冊まで



友だちの 自分がないよさ 見つけよう

令和5年度 人権啓発標語 優秀作品 小学2年

