



平田地区生活応援センター

平田公民館

第105号

令和元年 5月 1日

【編集・発行】

平田地区生活応援センター／平田公民館  
大字平田6-123-1 (平田集会所内)  
TEL 26-7655 / FAX 26-7665

【発行責任者】

所長／館長 平野 敏也

5月

## 雑巾贈呈

去る2月25日(月)、平田集会所を会場に開催しました「雑巾縫い女子会」に、多くの方々にご参加いただき、たくさんの素敵な雑巾を作成していただきました。

作成された雑巾は、参加者の中から岩鼻リイ子さんに依頼し、贈呈していただきました。雑巾を作成していただきました皆さま、ご協力ありがとうございました。



平田こども園  
(3月27日(水)贈呈)



デイサービスセンター善  
(3月28日(木)贈呈)

5/7  
(火)

### 《ハーバリウムづくり(申込制)》

- 10:00~12:00 平田集会所
- 講師 釜石園芸 柏館 英樹さん
- \*\*\* 連休明けの開催です! \*\*\*

## コミュニティ支援員 サロン事業

※ 場所は、全て「平田集会所」です。

【送迎が必要な方は、ご相談ください!】

5/8  
(水)



### 《折り紙教室 & 読み聞かせ》

- 10:00~12:00
- 講師 佐藤 タニ子さん (花のくす玉)  
中村 みどりさん (傘)  
絵本かー 花輪さん (ハスの花)

5/13  
(月)



### 《クリーン大作戦 & 交通安全・特殊詐欺の講話 & 健康教室 & 昼食会》

- 10:00~13:00【平田駅集合も可です♪】
- 三鉄平田駅を皆で綺麗にしよう!
- 講話 平田駐在所長(11時頃から)
- 健康教室 佐々木保健師(新任)
- 昼食は「カレーライス」を用意します♪

5/14  
(火)

### 《Let's ハンドベル》

- ~ 皆で楽しく演奏しませんか? ~
- 10:00~12:00 初心者大歓迎!
- 一緒に楽しみましょう ☺

5/21  
(火)

### 《あったかサロン》

- 10:00~12:00
- スカットボール、卓球、  
輪投げ、ボーリング
- 動きやすい服装でお越しください。



5/22  
(水)

### 《かんたん英会話》

- 10:00~11:30
- 講師 RWC2019推進本部  
アシュリンさん



5/27  
(月)

### 《アラスカのお話》

- 10:00~11:30
- 講師 釜援隊  
常陸 奈緒子さん



6/11  
(火)

### 《ミニ茶会「おせん茶」》

- 10:00~13:00
- ※ 先着順にお茶をたてますので  
お待ちいただく場合があります。
- 申込み必要!【6月5日(水)締切】
- 協力 釜石蘭煎会  
代表 佐々木 幸溪さん
- 参加費 200円(菓子代など)





## いきいき100歳体操

問い合わせや申し込みは、  
当センター(☎ 26-7655)まで

団体名	日時	会場	備考
100 四季の会	毎週木曜日 10:00~12:00	県営平田 アパート集会所	「どなたでも参加できます」 市では、「いきいき100歳体操」を 市内全域で普及しております。 問い合わせは、当センターまで♪
悠々いきいき サークル	毎週金曜日 10:30~12:00	ニュータウン集会所	

## 自主活動グループ

名称	日時	会場
元気クラブ (卓球)	毎週月曜日 13:00~15:00	平田集会所
和っかの会 (体操・茶話会)	5月 8日(水) 5月22日(水) 10:00~12:00	県営平田 アパート 集会所
平田地区お茶っこサロンが「和っかの会」になりました！		
GoGoスマイル (体操教室)	5月10日(金) 5月24日(金) 10:00~11:30	平田集会所
にこにこサロン (折り紙講座)	5月10日(金) 10:00~12:00	平田集会所
	5月27日(月) 10:00~12:00	県営平田 アパート 集会所
ヨガサークル 結 (ヨガ教室)	5月17日(金) 10:00~11:30	平田集会所
和みの書 (書道教室)	5月20日(月) 10:00~12:00	平田集会所
フレンド (男の料理教室)	5月23日(木) 10:00~13:00	平田集会所

## 「健康マージャン」参加者募集！

自主活動グループ「平田どもの会」では、  
毎週月・水・金曜日(平田球場クラブハウス)と  
毎月第3日曜日(平田集会所)に健康マージャン  
を行っております。

参加してみたいなど、興味のある方は  
当センター(☎ 26-7655)まで



## 「閉庁」しております

平田地区生活応援センターは、  
5月6日(月・祝)まで閉庁しております。

住民票、所得証明などの「各種証明書の発行」  
市税、保険料などの「収納業務」医療給付申請  
などの「各種手続き業務」は行っておりません。



## 今時期はメンタルの 乱れに要注意！



今時期は、気温の高低差に伴う体温調整や  
新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に  
心と体が順応するためにストレスを感じ、自立神経  
も乱れがちになりますので、注意が必要です！

### 心のバランスを整えるには？

#### ① 生活のリズムを整える

「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」を  
毎日なるべく同じ時間になるよう心がけましょう！



#### ② 栄養バランスのよい食事をとる



ビタミンやミネラルが豊富な野菜や  
果物を食べましょう！  
中でも、旬のものは栄養も豊かで、  
食べる楽しみも大きく膨らみます。

#### ③ 休養をとる

休日には何もしない、のんびりとした  
時間も必要です。  
音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分  
なりのリラックス法で過ごしましょう！



#### ④ 体温調節をしっかりと



気候が不安定な春には、  
「薄物の重ね着」を心がけ、  
暑さ・寒さを感じたら、すぐに  
脱ぎ着できるように備えて  
おきましょう！



暑さや寒さも  
ストレスの原因！



## 5月の運動教室



会場	日時	内容
ニュータウン 集会所	5月16日(木) 13:30~15:00	軽運動、脳トレ
上平田集会所	5月16日(木) 10:00~11:30	軽運動、脳トレ
平田集会所	5月28日(火) 10:00~11:30	軽運動、脳トレ