

11月 小佐野公民館だより

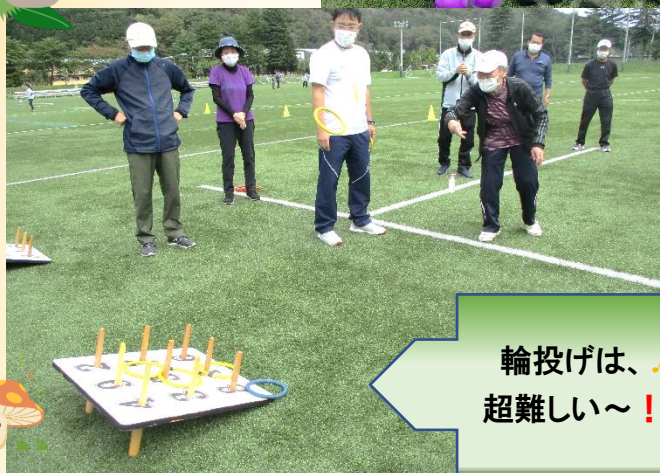
発行責任者 佐藤貴之(所長/公民館長) 【☎】 23-5037 【FAX】 23-1529

第1回 西地区合同スポーツ交流会

小佐野地区は、
惜しくも **第3位**!



ナイスショット!
ホント難しい~



輪投げは、
超難しい~!



10月7日(木)釜石球技場において、西地区の住民の交流と健康増進を目的に、第1回西地区公民館(中妻・小佐野・甲子)合同スポーツ交流会が開催されました。この企画は、3地区の公民館長が同級生という事もあり、4月から『合同で何かやるべし!』と相談したことから実現されたものでした。

前日までの雨が嘘のように晴れ上がり、絶好のスポーツ日和となりました。

今年度は、あと1回、合同事業を開催することを検討しておりますので、お楽しみに!

小佐野小学校から募金

小佐野小学校ボランティア委員会のみなさんが中心となり、大雨の被害で困っている方に助け合いの心で募金の協力をしてくれました。



乳がん自己触診教室を実施します。

○日時

令和3年11月26日(金)

午前10時30分から11時30分まで

○場所:青葉ビル

○対象:市内在住の女性

○講師:岩手県対がん協会 保健師

○内容:①乳がんについて、乳房自己触診法 ②触診モデルを活用し、「しこり」を体感

○定員:20名

○申し込み期限:11月19日(金)

○申込先:健康推進課 電話 22-0179

託児を設けます。希望する人は、申込みの際にお伝え下さい。



保健師あやちゃんからの一言！

○今回は『むくみ』についてお話しします。

皆さん夕方になると、足首に靴下の跡がついたり、肌を押しても戻らなかったりしたことはありませんか？

「むくみ」は、血液の循環が悪くなり、細胞のすき間などに水分が停滞することで起こり、立ち仕事やデスクワークなど、同じ姿勢を続ける人によく見られます。

他にも『筋力の低下・冷え・塩分の摂りすぎ』でも起こりやすくなりますが、多くは、一過性のもので、ひと晩寝て治まる程度であれば、あまり心配はいりません。

ただし、痛みを伴ったり、むくみが取れなかったりする場合には、心臓や肝臓、腎臓など、様々な病気が隠れている可能性が考えられますので、医療機関への受診をお勧めします。

むくみの解消・予防には、適度な運動や減塩、冷えの予防、マッサージが有効ですよ。



かんりえいようし

管理栄養士

まさき の



食トレワンポイント(柿と鮭編)

旬の食材を食べていつまでも若く！

秋は柿や鮭など美味しい季節になります。

柿や鮭には特別な色素が含まれており、これらの色素はカロテノイドというものの一種です。

カロテノイドとは？

動物や植物に存在する、赤色、橙赤色、黄色などの天然色素の総称で、自然界では現在約 600 種類が見つかっています。

どんな効果があるの？

カロテノイドには、抗酸化作用があり、若さを保つ効果が期待されます。

旬の食材を楽しく、ほどほどに、食べて若さを保ちましょう！



センター行事

参加される場合は、マスクの着用、検温、消毒にご協力下さい。



はまゆり健康づくり教室
(申し込みが必要です。)

11/8(月) 22(月)

14:00~15:00

コミュニティ会館



地域サロン『よったんせ』

11/25(木)

13:30~15:00

コミュニティ会館



釜石ふれあい福祉まつり

11/27(土)

10:00~14:00

市民ホール TETTO



健康そうだん (土日を除き随時対応)

コミュニティ会館

小佐野小学校学習発表会



小佐野小学校の学習発表会が盛大に行われ、練習の成果が発表されました。

特にも、6年生の演技力は素晴らしく、最終学年としての意気込みが感じられました。

定内公園 (とんがり公園)



定内公園(とんがり公園)に中妻岩友会様から、地元企業が地元素材を活用して製作されたベンチが寄贈されました。

素敵なベンチですので、みんなで大事に楽しく使いましょう。

【編集・発行】

小佐野公民館 (小佐野地区生活応援センター/小佐野コミュニティ会館)