

# 10月 釜石地区生活応援センターだより

## 青葉タイムズ

令和 4年10月15日号

【発行責任者】

釜石地区生活応援センター所長 奥村 謙治

釜石市大町3-8-3 (青葉ビル1階)

TEL: 22-0180 FAX: 22-6002



《釜石地区生活応援センター・釜石公民館事業 参加者募集中です！》

お問い合わせ・お申し込みは ☎ 22-0180 ※ 受付時間は、午前9時～午後5時です。



～ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご協力をよろしくお願いします ～

## 「新しい生活様式」を習慣に！



やめよう“差別”！ 取り組もう“新しい生活様式”！ 冷静な対応と、思いやりのある行動を！

【注意】 各種事業等は、いずれも、新型コロナウイルス感染状況により、中止又は延期する場合があります。

## かまいし地域づくりフォーラム

住民の社会参加と地域づくりの  
推進に向けて開催します。

**申込不要**

🌸 日時：10月22日(土)  
10:00～12:00  
🌸 場所：チームスマイル・釜石 PIT

《《基調講演》》 コミュニティデザイン  
(地域づくり)と社会的処方

**入場  
無料**

【講師】東海大学 建築都市学部  
建築学科 准教授 後藤 純さん

《事例発表》

- ① 平田地区生活応援センター
- ② 甲子地区生活応援センター
- ③ 鶴住居地区生活応援センター

問合せ先 市まちづくり課 ☎ 27-8454



釜石公民館 わくわく広場

## クリスマスリースづくり

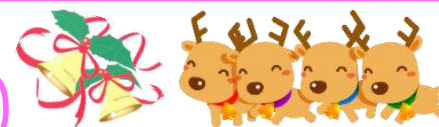
～ 自分好みの“リース”をつくろう ♪ ～

🌸 日時：10月29日(土)  
10:30～12:00

🌸 定員：15名【先着順】⚠️ **申込み必要**！

🌸 場所：松原地区コミュニティ消防センター

お気軽に申込み ♡ ご参加ください ♡



🌸 参加料：500円(材料代)

★ 参加料は、当日に徴取 ♪

★ お釣りがないように ♪

🌸 持ち物は特にありません！



11月24日(木)は「東前集会所」で開催

★ 詳細は、11月15日号に掲載 ★



申込みは、釜石地区生活応援センターまで  
電話(☎ 22-0180)で申込みください ♡



釜石公民館 いきいき広場

## 晩秋ウォーキング

🌸 日時：11月1日(火)  
9:00～12:00(準備運動後 9:15頃出発)

🌸 コース：青葉ビル ⇄ 大平公園(海沿いルートを予定)

🌸 講師：健康運動実践指導者 蓮見 純子さん

動きやすい服装でお気軽にご参加ください!!

**参加  
無料**



**申込不要**

荒天時は11月8日(火)に延期 [同時間]

## “胃がん検診”追加申込み

《 申込期間 10月28日(金)まで 》

【申込時間】 8:30 ~ 17:15

【申込方法】 (土・日曜日、祝日を除く)

市健康推進課へ、直接お電話で申込みください。

＊ 対 象：40 歳以上の方(令和 5 年 3 月 31 日時点)

＊ 検査内容：バリウム検査 ＊ 検診料：2,000 円

申込み・問合せ先 市健康推進課 ☎ 22-0179

## ピンクリボン月間

毎年10月は、乳がんの正しい知識や  
早期発見・早期治療の大切さを伝える  
「ピンクリボン月間」です♪

乳がんは、早期に発見できれば  
治る可能性が高くなります。

ピンクリボンは、世界共通の  
乳がん撲滅シンボルマークです。



## 釜石の“美味しいモノ”が大集結！



「軽トラ市」は、6月から11月までの期間、  
月1回 日曜日 に開催しております♪

10月23日 11月13日

場 所：市民ホールTETTO前広場  
時 間：9:00 ~ 11:00

問合わせ先 市水産農林課 ☎ 27-8426

## “新型コロナウイルス感染症”

はもちろんですが、

今時期は

“メンタルの乱れ”に要注意！

長引く「新型コロナウイルス感染症関連」による  
心の疲労や、特に今時期は、気温の高低差  
に伴う体温調整に体が順応することも  
加わり、これまで以上にストレスを感じ、  
自立神経が乱れがちになります。



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掛けよう！



② 栄養バランスのよい食事をとる

ビタミンやミネラル豊富な野菜や果物を食べよう！  
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 しっかり休養をとる

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そう！



④ 体温調節をしっかりと

気候が不安定な秋は、暑さ・  
寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着  
できるよう備えておこう！



暑さや 寒さも  
ストレスの原因です！



## 教室・地区サロン 10月15日～11月18日の予定

|           |                    |  |                           |
|-----------|--------------------|--|---------------------------|
| AOBA 体操教室 | 釜石公民館<br>(青葉ビル)    | 10月21日(金)10:00～11:30<br>11月は4日(金)と18日(金)です♪  | 【持ち物】♡♡♡♡♡♡<br>飲み物、上靴、タオル |
| よったんせ     | 釜石公民館<br>(青葉ビル)    | 10月18日(火)13:30～15:00<br>11月は10日(木)と15日(火)同時間 | 青い空の会<br>(地域サロン)          |
| 大平運動教室    | 大平集会所              | 11月 8日(火)10:00～11:30                         | 佐久間先生<br>の体操              |
| のぞみサロン    | 望洋ヶ丘集会所            | 10月21日(金)13:30～15:00<br>11月18日(金)13:30～15:00 | ★高橋さんの歌の会★<br>♡社協さんとのレク♡  |
| 東前健康教室    | 東前集会所              | 毎週木曜日 13:30～15:00                            | 100歳体操 Fight!!            |
| お茶っこうれいし  | 嬉石地区集会所            | 11月11日(金)13:30～15:00                         | 100歳体操<br>脳トレ体操           |
| 松原くらぶ     | 松原コミュニティ<br>消防センター | 毎週土曜日 10:00～11:00                            | 100歳体操                    |