

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

問合せ先 市まちづくり課 ☎ 27-8454

《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 鵜住居地区生活応援センター



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

参加
無料

● 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!!



小雨決行



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

“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！



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

問い合わせ先 市水産農林課 ☎ 27-8426

♪♪♪ 教室・地区サロン 10月15日～11月18日の予定 ♪♪♪

AOBA 花 体操教室	釜石公民館 (青葉ビル)	10月21日(金)10:00～11:30 11月は4日(金)と18日(金)です♪	【持ち物】心地よい服 飲み物、上靴、タオル
よったんせ	釜石公民館 (青葉ビル)	10月18日(火)13:30～15:00 11月は10日(木)と15日(火)同時間	青い空の会 (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 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 11月18日(金)13:30～15:00	★高橋さんの歌の会 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!!
お茶っこいしれい	嬉石地区集会所	11月11日(金)13:30～15:00	100歳体操 脳トレ体操
松原くらぶ	松原コミュニティ 消防センター	毎週土曜日 10:00～11:00	100歳体操