

年をとっても元気で笑顔の出るまち

## ◎コミュニティカフェ in 18区

11月29日(火)10:00から 南18区公民館で開催しました  
「蕎麦打ち体験」そして自分たちで打った蕎麦  
の試食 皆さん蕎麦への関心が高く  
20数名の参加がありました



座ってできる体操



蕎麦打ち体験



そばの会会員の模範打ち



楽しい会食

軽い体操の後「川副そばの会」の指導のもと蕎麦打ちの体験 普段の調理とは勝手が違うようで悪戦苦闘しながらも不ぞろい?の蕎麦が完成 手際よく湯がいてかけ蕎麦完成 あちこちから笑顔とともに「美味しい」の声 会話も盛り上がり終始和やかな集いでした

## ◎男性料理教室開催

12月3日(土)10:00から南川副公民館調理室で開催しました  
今回のテーマは「メタボ予防食」ヘルスマートの厳しい指導を受けて3チームに分かれて調理開始  
経験者から初心者まで協力して1時間足らずで目的の4品完成



美味しくいただきました さて効果は  
コロナが終息の気配を見せず 人数を制限しての開催となりました 来年はもっと多くの参加者で  
できますように

## 第7回部会

12月1日(木) 13:30から 公民館会議室  
で行いました

- ・料理教室について
- ・コミュニティカフェ開催について
- ・佐賀にわか開催について
- ・まごころカレンダーの販売協力について
- ・あつまろう祭について

## 年の初めは「笑い」から

### 「佐賀にわか」開催決定

日時: 1月19日(木) 10:00から  
場所: 南川副公民館 集会室  
出演: まさこ劇団  
演題: 「おいのこつ」  
参加費: 無料

## 健康講話 — 睡眠 —

睡眠には「脳や身体の休養」「疲労回復」「記憶の強化」「感情整理」など  
多くの重要な役割があります。

日本の成人の睡眠時間平均は6~7時間未満となっており、特に睡眠時間が  
6時間未満の割合は 家事や育児、仕事と忙しい40代女性で高くなって  
います。(厚生労働省 調査から)

睡眠不足や睡眠の質の低下は心身に悪影響を与えます。いつまでも健康で  
美しく過ごすためにも、ご自身の睡眠について考えてみましょう。

### ◎眠りと目覚めのメリハリをつける

- ・日中の適度な運動
- ・ぬるめのお湯にゆっくりと入浴

### ◎体内時計のリズムを保つ

- ・できるだけ同じ時間に寝起きする



## しめ縄作り

日時: 12月22日(木)  
主催: 南川副公民館(成人学級)  
参加費: 500円

## 2022(寅)から2023(卯)へ

今年も残すところわずかとなってきました  
皆様にとりましてはどんな年だったでしょうか

一年をとっても元気で笑顔の出るまち—  
をモットーに活動してきましたが コロナの影響もあり  
多くの皆様を巻き込んだ活動ができ  
なかったことを反省しております  
2023年は平和な良い年でありますように願  
いまして より一層元気が出る活動を続けて  
いきます

