

みなとの魅力をこの1枚に...

フォトコンテストはじまります!!

Coming soon



予告

湊地区自治会では、「なんとか湊地区を元気にしたいなあ〜」との想いで区民の皆様の「力作写真」を募集しコンテストを開くことにしました。海と山に囲まれたこの地域ならではの素敵な写真を募集します(*'▽')

湊地区民であればどなたでも応募可能!! 小さなお子様から、学生・おしいちゃんおぼあちゃんまで大歓迎です♪

★募集期間: 令和6年4月1日(月) から 5月31日(金) まで

★テーマ : 湊地区の「街なみ・景観・景色」

★入賞者数: 最優秀賞・優秀賞・自治会長賞、区長会長賞・公民館長賞、事務局賞等
総計6名の方に賞品を進呈致します。(※予定)

※尚、応募いただいた方に「参加賞」をご用意しております。

応募方法などの詳細は、後日別号のおたより、チラシ等でお知らせさせていただきます。

尚、今後内容など変更になる場合があります。※その都度お知らせします。

みなさまからのたくさんの素敵なお写真、ドシドシお待ちしております(*'▽')!!!!!!

写真コンテスト
一瞬一瞬



12 地域の 月の行事予定



小学校☆

19(火)6年体験授業・入学説明会

22(金)第2学期終業式・給食最後

☆こども園☆

7(木)発表会(3.4.5 歳児)

14(木)誕生会

21(木)クリスマス会

22(金)1号認定児終業式

28(木)令和5年保育終了・布団持ち帰り

29(金)~1/3(水)休園

☆ととっこひろば☆

27(水)プチ・クリスマスパーティー 9:30~

☆いきいきサロン☆

21(木)※今年度最後のサロンです 13:30~

☆区長会・自治会・他☆

7(木)幹事会・区長会 19:30~

10(日)みなとっこ大集合!! こども会議 13:30~

20(水)公民館フラワーアレンジメント教室 19:30~



「社会福祉法人 太陽福祉会 サンシェア和'sより」

~健康コラム その①毎日の小さな一歩で健康を手に入れよう~

湊地区の皆様、こんにちは。そして、初めまして。介護予防拠点施設「サンシェア和's」で看護師をしております岡村幸江と申します。今回は、健康コラムと題し自宅や近場で出来る「健康セルフケア」についてお話をさせて頂きたいと思っております。最後まで読んで頂ければ幸いです。

健康は、大きな変化や難しいルールから始める必要はありません。

例えば、①食事の加工食品を減らし、新鮮な野菜や果物をプラスすることで、体に良い影響を感じることが出来ます。水は元気を保つ秘訣です。いつもより少しだけ意識して白湯をとるようにすると便秘の改善や睡眠の手助け、脱水予防などにもなります。②運動は体を元気にし、心をリフレッシュさせてくれます。毎日の短い散歩や体操・ヨガなど、自分に合った楽しみながら出来ることを見つけて無理なく体を動かしましょう。③日々のストレスを軽減し心身の調和を取り戻すのに、深呼吸や瞑想・座禅などを試してみても良いでしょう。森林浴などもおすすめです。④健康は、毎日の小さな一歩から始まります。皆様も日常生活に小さな変化を取り入れてみては如何でしょうか。「サンシェア和's」でも月に1回「健康教室」と題し、ご利用者の皆様へ、健康の秘訣についてのお話しをしています。



お問合せ

「サンシェア和's」

担当: 伊賀 辰徳

電話: 83-2525