



とくわっ子だより 9月号

徳和地区コミュニティセンター (TEL) 20-1100

徳和住民自治協議会

検索

ホームページ



Instagram



75歳以上の方を対象に地域包括支援センター職員が『お逢者訪問』をしています

75歳を過ぎると介護の必要な方が増えてきます。そこで、皆さんの健康増進のお役に立てるよう、令和5年度に75歳を迎える方のうち、介護認定を受けていない、かつ令和4年度に特定検診を受信されていない方を対象に地域包括支援センター職員が家庭訪問をしています。お気軽にご相談ください。

【問】 高齢者支援課 ☎53-4099

食べ物クイズ ～健康的に長生きする秘訣～

いつもお世話になっている『すこやか薬局虹が丘店』さんの講座です。今回は管理栄養士の先生にお越しいただきます。健康的に長生きする秘訣をクイズを通して学びませんか!?クイズの正解者には、景品があるそうですよ。

日時	9月25日(月) 10:00~11:00 (受付9:45~)
場所	徳和地区コミュニティセンター
内容	管理栄養士によるクイズ形式のお話
講師	すこやか薬局虹が丘店 管理栄養士 渡邊 菜摘 先生
定員	20名程度(先着順)
対象	徳和地区の方
参加費	無料
申込開始	9月6日(水) 8:30~(来館・電話受付のみ) ※1回のお申込みにつき、2名分まで受付可



徳和老連 ◇ 秋のグラウンドゴルフ大会 ◇

大人から子供まで誰でも気軽に楽しめる話題のグラウンドゴルフ。公園や旅行先などで一度は目にした事ありませんか? シンプルでわかりやすいけど、つい熱中してしまいます。みんなで楽しみませんか!? 初めての方も大歓迎!!

日時	10月6日(金) 9:00~12:00 ※雨天時 10月10日(火)
場所	ワークセンター松阪 多目的グラウンド
参加費	300円
申込開始	受付中~9月15日(金) 17:00迄 徳和地区コミュニティセンターへ 来館にてお申し込みください。 申込時に参加費も一緒にお支払いください。
協催	徳和住民自治協議会



【お詫び】

9月21日(木)開催の男の料理教室は中止となります。
次回開催、12月21日(木)です。

ふれあいとくわ健康ウォーク

今年は、松阪市総合運動公園でポールウォーキングを行いたいと思います。専用ポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩けるようになります。上半身も積極的に動かすことにより全身運動となり、運動効率もアップ!効率的な新しいウォーキングスタイルです。

※この日は、公園内の多目的グラウンドにて大会を開催しております。
会場が混みあうことが予想されますので、会場まではバスにて送迎いたします。

日時	9月30日(土) 10:00~11:30 (受付 9:30~) ※雨天決行
場所	松阪市総合運動公園 芝生広場(松阪市山下町111) ※雨天時 徳和小学校体育館
集合	9:00に徳和地区コミュニティセンター駐車場
内容	ポールウォーキング
講師	堀 和夫 先生 (日本ポールウォーキング協会マスターコーチプロ) (全日本ノルディック・ウォーク連盟指導部専任講師)
定員	30名程度(先着順) ※参加希望の方は、必ず申し込みをして下さい。
持ち物	タオル・飲み物・帽子・運動靴(※雨の時は室内シューズ) ※歩きやすい服装、履きなれた運動靴でお越しください。
対象	徳和地区の方
参加費	無料
申込開始	9月8日(金) 午前8:30~(電話・来館のみ) ※1回のお申込みにつき、2名分まで受付可



※ご自身のお車でご来場を希望される方は、お申し込み時にお伝えください。

第二の人生 かかやき塾 認知症サポーター養成講座

講座1 ~オレンジリングとサポーターカードを進呈します~

日時	10月12日(木) 10:00~11:30
場所	徳和地区コミュニティセンター大会議室
定員	30名(先着順)
参加費	無料
持ち物	マスク
お申込み	徳和地区コミュニティセンター TEL 20-1100
お問合せ	松阪市第一地域包括支援センター TEL 25-1070



【次回講座予定】

講座2	11月2日(木) 10:00~11:00 新しい詐欺を知っておこう ~思わぬ詐欺にあわないように~
講座3	12月14日(木) 10:00~11:30 防ごう糖尿病 ~食べ方のコツ教えます~

※各講座の中でご自身の生活や健康状態を簡単にチェックしていただける時間を設けてあります。

徳和小学校の運動会は
分散運動会となりました。
運動会開催日 10月28日(土)

1・2限	3・4年生
3・4限	1・2年生
5・6限	5・6年生

運動会予備日①	10月29日(日)
運動会予備日②	11月4日(土)
運動会予備日③	11月5日(日)



【お知らせ】

今年もやるよ!お仕事体験!!

日にち:10月22日(日)
時間:10:00~12:00
協力企業: ㈱中建
長谷電気(株)

今年は、屋外ではたらく車に乗って工事現場のお仕事を体験してみよう! 高所作業車に乗ってみたい! 普段できない体験ができるよ。詳しくは、小学校へおたよりを発行いたしますので、そちらをご覧ください。

和室にて販売!

お菓子工房Mさんも販売します!

●9月19日(火)魚友移動販売
11:30~12:30頃まで
惣菜・弁当すべて手作り!
毎月運ったお惣菜を持ってきてくれます



徳和地区コミュニティセンター趣味クラブ 9月予定表

趣味クラブ名	曜	時間	開催日	趣味クラブ名	曜	時間	開催日
アムリタ ヨガ	月	10:00	休み	健康料理教室	火	9:30	12日
パッチワーク同好会	月	13:00	4日	機能改善体操	火	14:00	12日・26日
瑛穂会	月	19:00	4日・11日	太極拳同好会	水	14:00	6日・20日
書道クラブ	月	13:00	11日・25日	徳和カラオケ愛好会	水	13:00	13日・27日
徳和カラオケ友の会	月	18:00	25日・29日	オカリナ同好会	金	9:00	1日・15日
楊名時健康太極拳	火	10:00	5日・19日	カリノオカラニ・フラ	金	13:00	1日・15日
スポーツ吹矢	火	13:00	5日・19日	徳和手話サークル	金	9:30	8日・22日
池坊いけばな	火	13:30	5日・19日	フォトサークルとくわ	金	19:00	15日

公民館部会行事予定

行事名	曜	時間	日
やんちゃクラブ	水	10:00	27日

健康づくり課行事予定

行事名	曜	時間	日
乳幼児健康相談	水	9:30	9月6日・10月4日

やんちゃクラブ

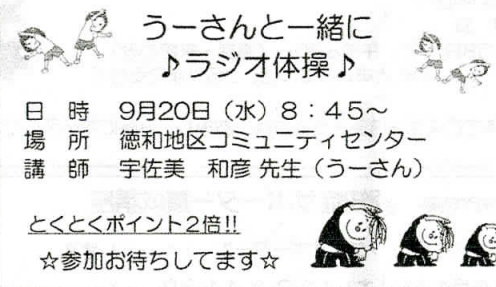
日時 9月27日(水) 10:00~11:30
 場所 徳和地区コミュニティセンター
 内容 音楽遊び、手遊び、歌遊び
 対象 3歳までの未就学児
 参加費 無料



うーさんと一緒に ラジオ体操♪

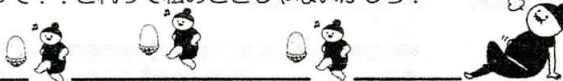
日時 9月20日(水) 8:45~
 場所 徳和地区コミュニティセンター
 講師 宇佐美 和彦 先生(うーさん)

とくとくポイント2倍!!
 ☆参加お待ちしております☆



☆☆センター長(旧館長)のひとりごと・・・☆


みなさあ〜ん!! 実りの秋です。おいしいものがたくさんある季節になりましたっ! 食欲の秋なので、太らないように気をつけな〜い! と思うのですが、そうはいかないのが『女心と秋の空』。秋の空模様のように女性の心は移り気で変わりやすいのよね。今日こそはダイエットを始めよう!! って思うのだけど、あら不思議?? おいしいものを目が促えて、手がスルスルっと伸びていって、口にパクッと吸い込まれちゃうの。そしたら、また明日からでいいかなあ〜ってなっちゃうのよね。女心は複雑なのよ。でもでも、『いっぱい食べる君が好き♪ 大きな一口♪ 我慢なんてらしくないよ♪ いっぱい食べる君が好き♪ いっぱい食べる君だから♪ 大盛りおかわり♪ 今日も明日も一緒に食べよう♪ おかわりって笑顔が好き♪』って歌があるの。この歌すごく好き♡でも、ちょっと待って!! これって私のことじゃないかしら? 人気者って大変だわ。歌にまでなっちゃうんだからっ。



☆☆新コーナー☆☆

とくわびと 徳和人


みやもと みつかず
宮本 光和



第4回目の徳和人は下村町自治会の自治会長の宮本会長こと『みっちゃん』。国鉄でダイヤを作成していたこともあってか、時間に対してはシビアで、朝寝坊知らずのみっちゃん。竹林放置問題に目を向け、環境問題に自ら取り組む徳和のSDGs隊長!!
 次回の徳和人は下村すみれ町自治会長の斎藤憲生さん。お楽しみに〜♪


よっちゃんの知恵袋

保冷材の中身にアロマを入れると消臭剤になあ〜る。
 さあ、信じるか信じないかはあなた次第!



☆しよこが行く☆

先月に引き続き松阪萬古特集第2弾!!
 「鈴の町」松阪には鈴がいっぱいあるんだ。
 徳和駅にも松阪萬古製鈴型看板があるんだよ。知ってた?? 鈴といえば、本居宣長が有名だね。宣長が鈴を愛すると云うことを知った門人知人は、競って鈴を宣長の許に贈ったそうだよ。本居宣長記念館には、その7つの鈴が遺っているよ。駅鈴・茄子形古鈴・人面鈴(鬼面鈴)・三鈴(十字鈴、三つ鈴)・八角鉄鈴・養老古鈴・八角鉄鈴と呼ばれているよ。松阪萬古では昭和5・6年頃からお土産用として鈴をつくり始めたんだって。徳和地区コミュニティセンターでも、その7つの鈴を展示するよ! 振るとカラカラとかわいい音がでるんだ。見に来てくれると嬉しいなっ☆☆
 また徳和駅を利用する際には、松阪萬古製鈴型看板も見てみてねっ☆☆



徳和クイズ⑭

【問題】 地域の消防・防災活動に携わってくれる
 松阪市消防団徳和分団の団員数は何人でしょう?

- ①13人 ②53人 ③103人

正解者の中から5名様にお楽しみ袋をプレゼントさせていただきます。
 次号と徳和地区コミュニティセンターにて正解と当選者を掲載させていただきます。
 参加は徳和地区の方に限ります。先月号の正解は②です。
 当選者は、安部 百々花様・井田 しげ子様・中田 美穂様・濱口 実様・M.W様です。
 (※おめでとうございます※)

※9月22日(金)までに徳和地区コミュニティセンターへ

住所	氏名	電話番号(連絡のつきやすい番号)
町		
解答		