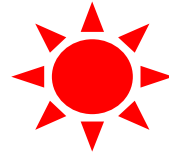


今後の予定

- 9月27日(木) セラバンド教室 10時～ 西谷生活改善センター
- 10月11日(木) セラバンド教室 10時～ 西谷生活改善センター
- 10月18日(木) 安来市立病院巡回診療 14時～ 西谷交流センター
- 10月20日(土) 健康教室 木呂畑ウォーキング
- 10月25日(木) セラバンド教室 10時～ 西谷生活改善センター
- 10月30日(火) 文化祭会場準備 18時～

その他団体の予定

- 9月29日(土) 平和のつどい 加納美術館周辺
- 9月30日(日) さくら会 組子細工教室 10時～西谷交流センター
- 10月7日(日) 西谷地区体育大会 8時30分～西谷交流センターグラウンド
- 10月24日(水) 西谷和楽会 生活改善センター障子張替え 9時～
- 10月28日(日) 大槇神社奉納相撲相撲大会



お知らせ

第2回 健康教室 木呂畑ウォーキング

日程: 10月20日(土) 10時～15時

西谷交流センター出発し木呂畑公会堂までウォーキング(3.1km)をします。途中、馬の子淵、舟岩などのお話を聞きます。木呂畑公会堂で昼食、休憩、簡単なゲームなどをしてイエローバスで西谷交流センターに帰ります。

歩いて見える景色はいつもと違う発見があると思います。みなさんお誘い合わせのうえウォーキングを楽しみましょう。

カルチャーバスのお知らせ

日程: 11月25日(日)

今年は松江方面に出かけます。

ぜひ、参加して下さいね!

- 国宝 松江城
- 堀川めぐり・こたつの遊覧船
- 塩見縄手・武家屋敷他散策
- 八雲立つ風土記の丘

平和のつどい

9月29日(土)加納美術館周辺で今年4回目になります、平和のつどいが行われます。

みなさんに書いていただいたあんどんに夕方点火をされます。

第1部 16時～ 第2部 17時15分～

布部小学校 西谷マラソン大会延期になっていましたが、日程が決まりましたのでお知らせします。

11月14日(水) 予備日 11月16日(金)

西谷地区敬老会

心配していた雨も上がり、夢ランドしらすぎにて今年もみなさんお元気で敬老会に参加していただきました。来賓より祝辞をいただき、出席者を代表して西谷和楽会長の藤原光雄さんよりごあいさつがありました。乾杯をしてなごやかに宴会に入りました。久しぶりに出会われた人もあり、楽しそうに会話をしながらの食事会です。アトラクションは松江市のシンガーソングライターあべゆうじさん。ギターとハーモニカ演奏、歌で参加されたみなさんも一緒に歌を口ずさんでおられました。みなさん健康寿命を一日でも長く、お元気で過ごされることを願っております。



健康教室 笑いヨガ・お薬の話

「笑いヨガ」ってなんだ!と思われた方もおられたと思いますが14人の参加者の笑いと呼気法で西谷生活改善センターは楽しい笑い声がいっぱいひろがりました。

講師の原阿紀子さんが健康教室に笑いヨガはもってこいですと言われ、大笑いをするためには人の目を見ながらアイコンタクトをとることが大事。笑うことは運動しているので、身体の免えき力が高まるそうです。両手を挙げながら、鼻からいっぱい息を吸って、両手を下げながら口で息をはく、新しい空気をいっぱい身体に入れます。この深呼吸を笑いヨガの間に何回も行いました。

後半はお薬のおはなしをそうごう薬局の宮之下健太郎さんがクイズを取り入れながら、楽しく話をして下さいました。体調が悪い時や、毎日お薬を飲んでいる人、薬に関わることでわからないことは薬剤師に確認が必要で自己判断しないことが大切です。人に処方された薬を飲んだり使ったりするのもダメです。薬の飲み方や薬の医療費のことなど、いろいろと勉強になりました。

