

ふれあい健康塾 いらっやいませんか

健康づくり推進委員会

「みんなで一緒に楽しく、いつまでも健康に過ごせたら」の願いを込めて、足腰の弱りがちな高齢者を対象に、閉じこもり防止、転倒防止を目的に毎月第4金曜日午後(2時~4時)荏原第5地域センター第1集会所で開催されています。



5月28日のひとときをご紹介します。原真奈美(健康運動指導士)先生のご指導のもと、オリエンテーション↓健康体操(写真は足防止ストレッツ)のびのびストレッツ、ポールエクササイズ)↓健口体操(口の体操)↓歌体操↓休憩↓お楽しみプログラム(この日は、輪投げで、ふたば対ファイターチームで)

大盛況でした)↓整理体操↓まとめ。民生委員の方々のご協力を得ながら、魅力ある企画で皆様のご参加をお待ちしています。
申し込み・お問い合わせ先
健康課健康づくり係
電話(5742) 6746

行事報告

二葉3丁目町会

①編み物教室

6月6日(日)

主催 婦人部 参加人員22名

講習会には、40代から80代と幅広い年齢層の方が参加してくださいました。作品は、マフラー(イラスト)です。編み方は、メリヤス編みのみ。しかし、非常に編み目が落ちやすいので、たえず目数を数えながら編まないと大変です。



参加者から「一目足りない、目を落とした」との声。「解いて最初からやり直してください」と先生の厳しい一声。午前中の二時間はほぼ全員編みでは、解きの繰り返し、午後からはコツを覚え比較的スムーズに進みました。一日で二人が完成しました。

②二葉三睦会30周年記念

7月18日(日)

町会の大神輿と共に誕生した睦会も歴史を重ね、昨年30年ぶりに神輿の修理が終了、今回特別にお世話になった皆様をお招きしての感謝祭がきゅりあんイベントホールで行なわれました。



女性部バスハイク

二葉神明町会

毎年恒例になったバス旅行、今年花をテーマに企画してみました。

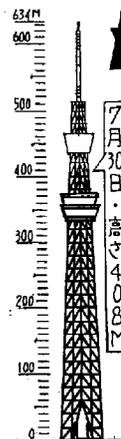
この時期の旅行は天気予報に一喜一憂しながら当日を迎えるものです。

7月4日(日)前夜の雨も上がり気持ちよく集合し、20名の参加で、車中はワイワイガヤガヤしながら御殿場にある秩父宮記念公園に着きました。公園の中はさすがに空気がひんやり、通路の両側にはガクアジサイが咲き、記念館へと続きます。館内を見学し、メモリアルガーデンのユリの花も楽



しみました。この公園は、秩父宮妃殿下により遺贈されたものだそうです。バイキングでお腹をいっぱいにして、ロープウェイで葛城山山頂へ。普段は涼しいはずが雨がりのため暑さがきびしくて、もう汗びっしょり。残念なことに富士山も雲の中!山頂のユリも蕾でしたが一部満開の所でパチリ、駿河湾を眺め、日頃の忙しさを忘れのんびりと楽しい一日を過ごしました。さて、来年はどこにしようかな?

★東京スカイツリー情報



地上350m、外径50mの第1展望の外側工事が完成。屋根には4基のクレーンが設置され荷上げの中継点になります。全塔完成は16ヶ月後の平成23年予定です。

地区行事のお知らせ

秋季例大祭

戸越八幡神社 9月11日(土) 12日(日)
上神明天祖神社
下神明天祖神社 9月18日(土) 19日(日)

第39回大運動会

10月24日(日)
杜松小学校
防炎訓練 11月21日(日)
荏原第四中学校

ひびき

庭のアロエは地植えして15年程になる。毎年、オレンジの花を2階で見ることが出来、葉の数は多過ぎて少し気味が悪いが、近所では評判になっている。胃腸の薬とかヤケドに良いとか結構お世話になった。背はこれ以上伸びない様で葉が横が増えていく。木でないので自立は難しく、紐で支えて愛情を持って育てているが、家の外装工事の都合で倒すつもりでいるのだが、まだ、どうしようかと迷っている。

櫻井