



旭だより



発行：三好丘旭行政区長 編集：旭行政区広報部 令和4年12月1日号

【区長から皆さまへ】

区長 谷田 修

1 火災予防に気をつけましょう！

～タバコは確実に消し、吸い殻は携帯灰皿に入れ持ち帰ってください。～

これからの季節は空気が乾燥し、草が枯れ燃えやすくなりますので、たばこの吸い殻のポイ捨てなどが、思わぬ火災につながる恐れがあります。

万一、民家の庭に投げ入れたりして、火災の原因にでもなれば、放火や失火の罪に問われ厳罰を科されます。

また、環境美化の観点からも、吸い殻を道路や公園などにポイ捨てしないでください。吸い殻は、必ず携帯灰皿などを利用して持ち帰り、ご自宅で処分してください。

きれいで安全な住みよい街づくりを、区民みんなで心がけましょう。



2 庭をきれいに

庭が雑草だらけになったり、柵が朽ち果てたりすると、街の景観を損なうだけでなく火災予防の点からも問題ですし、管理がルーズなお宅として空き巣にも狙われやすくなります。

もし、雑草や樹木がはびこりすぎて手に負えない場合や、庭の柵が壊れて困っているという場合は、行政区にご相談ください。

どうしたらよいか相談にのりますし、良心的な業者さんをご紹介します。

ぜひ、お宅のためにも街の景観上からも努力しましょう。



各行事の今後の予定 (12月1日現在)

12月	三好ヶ丘駅前イルミネーション2022(仮)	15日(木)から25日(日)まで(三好ヶ丘駅前にて)カリヨンハウスで開催される市のイルミネーション事業に併せて、三好丘コミュニティの独自事業として開催
2月	区民親善ポッチャ大会	12日(日)9時から(おかよし交流センターにて)
3月	総会	26日(日)13時から(おかよし交流センターにて)

【10月の行事報告】

●旭行政区 文化祭

10月29日30日の2日間にわたり大勢の方にご来場いただき、ありがとうございました！

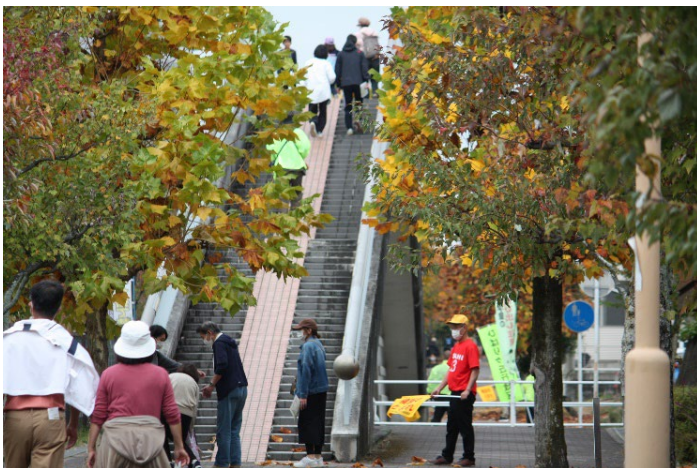
絵画や書道や様々な造形作品など素晴らしい力作が集まり多くの来場者を魅了しました！餅つきは子供たちを中心に大賑わいでした。



●三好丘地区スタンプラリー

11月13日恒例のスタンプラリーが開催されました。子供たちを中心にたくさんの方に参加頂きました。

後半はあいにくの天気でしたが、抽選会など大いに盛り上がりました。



●ごみゼロ運動

11月13日(日)「環境美化の日(ゴミゼロ)」活動にご参加いただいた皆様、お疲れ様でした。たくさんの皆様にご参加いただき、旭の街がキレイになりました。ご協力ありがとうございました



pixta.jp - 74859735

【子ども会】

11月12日(土)に三好丘子ども会と合同で、5・6年生の遠足に行ってきました。

美鳥里ボウルで行ったボーリング大会は、みんな1位を狙ってがんばりました！

子どもたちのキラキラした笑顔が印象的な遠足になりました☆

今月はクリスマス会とドッジボール大会が開催されます。事前に申し込んでくれたお友だちのみの参加になります。楽しみにしててくださいね！



【児童厚生員だより】

☆クリスマス作品作り(無料)

クリスマスツリーボードを作ります。

クリスマスツリーボードに、自由にポンポンなどをかざりつけします。

日にち：12月5日(月)～12月16日(金)

時間：14時30分～16時00分

場所：旭集会所・ホール

対象：小学生

持ち物：作品を持ち帰る袋

※材料がなくなりしだい

終了です。



12月カレンダー(×の日は休館日です)

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

※年末年始のお休みは、
12/28～1/4までです。

☆お正月飾り工作(無料)

クラフト紙をねじって、輪っかを作り、折り紙などでかざりつけをします。

日にち：12月19日(月)～12月23日(金)

時間：14時30分～16時00分

場所：旭集会所・ホール

対象：小学生

持ち物：作品を持ち帰る袋

※材料がなくなりしだい、終了です。

※工作の行事は、コロナ禍の状況によって中止になる場合もあります。



☆集会所利用にあたってのお願い

○集会所利用時は必ずマスクを着用して下さい。

○来館時、退館時、トイレ利用後は、必ず手指のアルコール消毒をしてください。

○検温をしてきてください。(自分や家族の体調が悪い時は集会所の利用を控えて下さい)

○混雑時は、人数制限や時間制限をする場合があります。

○工作は、となりの人と間隔をあけてすわり、遊びの利用の制限をする場合があります。

○行事で撮影された写真が、市の広報や行政区の旭だより、みよし市児童厚生員活動報告「きぼう」などに掲載されることがあります。不都合な場合は、ご連絡ください。

○未就学児は保護者同伴で、ご利用ください。保護者の方の目の届く範囲でお願いします。

○日没が早くなりました。暗くなる前に、帰るように、お声がけください。

☆12月の工作(無料)

プラ板・アイロンビーズ・キラキラアート
ポンポンなど

工作時間は14時30分～16時30分です。

☆年末大掃除のお知らせ

日にち：12月27日(火)

時間：15時～16時

掃除が終わったら、おやつを配ります。保護者の方もお手伝いしていただくと助かります。



【いきいきクラブだより】

老いも若きもお元気で

旭いきいきクラブ会長 山ノ井基臣

リズムにのって体を動かす

人間は太古の昔から踊ってきた。うれしいとき、悲しい時に踊った。原始的リズム楽器が発明されると、そのリズムにのって踊った。やがてメロディーを奏でる楽器が発明されると、それにのって踊った。今日では、ご家庭で好きな音楽に合わせて自分に合った動きをするのも、素敵である。

「リズム運動がなぜ体によいのか」に対する科学的考察が行なわれています。リズムとともに体を動かすと「しあわせホルモン(セロトニン)」が出て、意欲や集中力の向上、自律神経の調節、痛み感覚の抑制、姿勢筋・抗重力筋への働きかけなどが知られています。

リズム運動としては、以前紹介した横振りスワイショウが手軽です。一往復で 1, 二往復で 2と数え、百まで頭の中で数えながらスワイショウを行う。ところがセロトニンが放出されるまで少し時間がかかるそうなので、百から99、98と数えながら再びスワイショウを行う。

この運動は頭を使いながら体を動かす「コグニサイズ」にもなっており、ぜひ生活習慣になさって下さい！！ 詳しくは下記ホームページを参照されたい

[ワンポイントリハビリ セロトニンを増やしてハッピーに！ | 医療法人社団 新生会 南東北第二病院 \(minamitohoku.or.jp\)](http://minamitohoku.or.jp)

スマホで Google 検索できる場合は、検索語「リズム運動 セロトニン」を入力する。

11月16日の芸能発表会、ステージで踊りなどの披露をしてきました。

男性の皆さんは、日常生活では踊りからは縁遠いですから、大変苦勞されました。でも一生懸命練習に参加され、みんなリズムにのって体を動かす気持ち良さを体感してきました。



三好丘旭行政区ホームページ
<https://miyoshigaoka-asahi.jp>

三好丘旭行政区

旭集会所 TEL: 0561-36-0566

