



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5年1月1日号

【区長から皆さまへ】

区長 谷田 修

新年明けましておめでとうございます！

本年も昨年に引き続き、旭行政区をよろしくお願い申し上げます。

今年の正月もみんなで「門松🍃」を作りました。

雪の積もる中、みんなで門松を作りました。お正月の間、旭集会所の玄関に飾りますので、ぜひ一度見に来てください。

🍃門松を飾る意味

年末に大掃除してきれいになった家に、年神様をお迎えする道案内の目印として、玄関に1対の門松を置きます。

🍃門松を飾る植物たちはどこから？

松・竹・梅・葉牡丹・南天などの縁起の良い植物を飾ります。これらの植物は、土地の所有者または管理者のご厚意によりいただいたものを、使っております。

この誌面をお借りしまして厚く御礼申し上げます。

🍃門松ができあがるまで（製作指導者は、2丁目の酒井さんです。）

- ① 急斜面の竹林から竹を切り出します。これが最も力のいる作業です。
 - ② 切り出した竹を、お父さん・お母さん・子どもの背丈になるように切断した後、懸命に磨いて艶を出します。
 - ③ 3本の竹は斜めに切り、切り口が笑った顔になるようにします。
 - ④ 3本の竹を足元から7・5・3の縁起の良い巻き数で、しっかり縛ります。
 - ⑤ 縛った3本の竹をバランスよく桶に配置します。
 - ⑥ 竹の周りに、松・梅を植え、最後に鮮やかな赤い南天を添えます。
- ※この「南天」は、「難を転ずる」ことから添えるものです。
- ⑦ 松竹梅の足元に紅白の葉牡丹を並べ、仕上げに桶の周りを竹材で装飾して、門松の完成です！



行事の今後の予定（1月1日現在）

1月	マラソン・駅伝大会	29日(日) ただし、旭は出場選手が集まらなかったため不参加
2月	区民親善ポッチャ大会	12日(日)9時 おかよし交流センターにて
3月	総会	26日(日)13時 おかよし交流センターにて

【行事報告】

●子ども見守り隊、ワンワン隊の活動

旭行政区には「自主防犯パトロール隊」があり、その中の「子ども見守り隊」が11月9日の小学生の一斉下校時に街角に立ち、子どもたちに笑顔で「お帰り！」と声をかけ、見守り活動を行いました。また、11月12日の朝は「ワンワン隊」の町内パトにワンちゃんも参加しました。



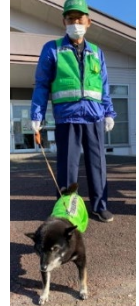
「子ども見守り隊」



元気いっぱいの子どもたち



「ワンワン隊」のエース犬！



●三好ヶ丘駅前イルミネーション2022

12月15日から25日まで、三好ヶ丘駅前のペDESTリアンデッキで、三好ヶ丘コミュニティの皆さんの手作りのペットボトルツリーをライトアップしました。併せてカリヨンハウスの壁面には市主催のイルミネーションが駅前ロータリーを明るく照らしました。

SDGsのイベントなので、この両方の電源を水素車の「ミライ」でまかない、ペットボトルツリーの解体後の材料はリサイクルに出しました。初日と土日には、きれいな夜景の中、サンタさんも登場して子供たちはお菓子のプレゼントに大喜びでした。



骨組みから手作りのペットツリーです。

サンタさん。サプライズで登場！



子どもたち。集まれ！



奥に見えるのが、カリヨンのイルミネーションです。

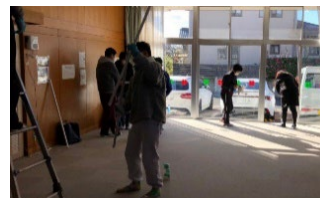


●集会所大掃除

12月18日 役員たちで旭集会所の大掃除を行い、一年の汚れをきれいに落としました。

子どもたちには別の日に、ホールのほこりはらいをしてもらいました。

新年から気持ちよく施設を使っていただけます。



【子ども会情報】

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。

12月10日(土)に、おかよし交流センターでXmas会『スノードーム作り』を行いました。

各自好きな種類のラメを入れて、世界で1つだけのスノードームが完成しました☆

12月11日(日)には、みよし市のレクリエーション大会が開催されました。

12月16日(金)に行われる予定だったドッジボール大会は、残念ながら中止となりました。

今年度もあと3か月となりました。行事も残りわずかです。また決定したらお知らせします。



【児童厚生員だより】

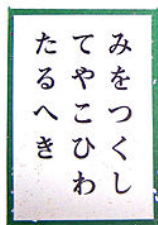
◇かるた取り

日にち：1月6日(金)

時 間：15時～

場 所：集会所ホール

坊主めくりや百人一首などを
みんなで楽しみましょう。



1月カレンダー(×の日は休館日)

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					



◇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**をして下さい。
- 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もあります。
- おてふきハンカチとお茶やお水の入った水筒**を持たせて下さい。
- 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、保護者の目の届く範囲でお願いします。



◇1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・フェルトストラップなど。
工作時間は14時30分～16時30分です。



アイロンビーズ



キラキラアート

◇保護者の皆様へのお願い

三好丘旭集会所を利用するには、緊急連絡先の提出が必要です。集会所を利用するお子様で、緊急連絡先を提出されていないご家庭は、三好丘旭集会所まで、提出をお願いします。提出用紙は、三好丘旭集会所にあります。(開館時間は14時～17時、土・日・祝日はお休みです)

【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

cogni+cise = コグニサイズについて

我々が健康に生活できるためには、まず骨が健康でなくてはなりません。骨の健康法としてよく知られているのが「踵落とし」です（10月号）。

この骨格に動きを与えてくれるのが筋肉です。筋肉が健康でなくては、歩くことができません。特に足腰の筋肉鍛錬の為によく知られた方法がスクワットです（8月号）。

我々の骨・筋肉・臓器すべては各種細胞からできており、細胞に栄養と酸素を配給せねばなりません。そのため酸素などを空気中から取り入れ、血液に受け渡します。肺を駆動する呼吸筋や横隔膜がしっかりしていることが必須です。そのため呼吸法が古くから考案されてきました（5、6、7月号）。

身体全体の動きを統括しているのが頭脳です。各種の認知（cognition）を行い、必要な指令を筋肉などに与えます。これらの作動ができなければ平衡感覚が失われ歩くことができません。

歩く動作を考えてみましょう。左足を上げて前方へ動かしている時、右足一本で上体を支えています。一本棒は不安定で直ぐに倒れます。身体が倒れないようにするため、足の裏・指先で姿勢の安定化を自動的に行っているのです。このとき頭脳から足の先まで情報が流れています。

筋肉は運動（exercise）をして鍛えます。同様に頭脳を健康に保つ為には、脳の体操・活性化が必要です。そして神経伝達の健全も必要で、これら認知機能と運動機能を同時に鍛えるための療法が、cogni+cise=コグニサイズです。体のみ、頭脳のみではなく、両者が同時に神経伝達に支えられた総合的な、身体をスムーズに動かす鍛錬が必要なのです。

詳しくは下記ホームページを参照されたい。

[コグニサイズー認知症予防へ向けた運動ー | 健康長寿ネット \(tyojyu.or.jp\)](https://tyojyu.or.jp)

スマホで googl 検索できる場合は、検索語「健康長寿ネット コグニサイズ」を入力する。

地域で行われている運動教室に参加すれば、外出の機会も得られ、他の方とコミュニケーションを図る機会も増えます。グループで運動に取り組むと、社会的な相互作用によって、著しい脳の成長がみられるとも言われています。



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

