



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6年10月1日号

【区長からのメッセージ】

区長 宮嶋 總三郎

敬老記念品贈呈

敬老月間にちなみ、9月末で満75歳になられた方に、各組の組長が敬老記念品をお渡しに上がりました。どうもおめでとうございます！

米寿祝念品贈呈

「今年度に米寿（満88歳）になられた方のお宅に訪問し、お祝いの品をお渡ししました。次は白寿（満99歳）を目指して、いきいきとお健やかに過ごしてください♪」



いいじゃん祭りの反省とビデオ鑑賞会



(9月14日 旭集会所にて)

いいじゃん踊りに参加された選手の皆さんが、自分たちの踊りのビデオを見ながら反省と共に来年への熱い決意を胸に秘めました！

この後は、楽しいマックパーティで盛り上がりました！来年もがんばりましょう！

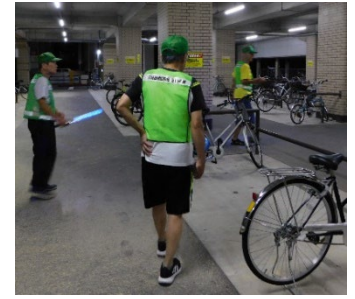


【青パトによる地域の巡視活動】

毎週土曜日の夜に青パトによる旭行政区
全域のパトロールを行っています。

車の青色回転灯の光が住宅や道路を明るく
照らし、乗車しながら見守ります。

また、重点箇所では車を降り、歩行でパト
ロールを行います。



(三好ヶ丘駅前駐輪場のパト)

【いきいきクラブ】

旭いきいきクラブ会長 永田猛史

◇10月・11月の行事予定

- | | | |
|-------------|------------------|-----------|
| ・ 10月 4日(金) | 連合会「カラオケ発表会」 | カネヨシプレイス |
| ・ 10月 5日(土) | 県)老人スポーツ・ボッチャ大会 | あいち健康の森公園 |
| ・ 10月20日(日) | 旭カップ争奪ボッチャ・輪投げ大会 | 旭の家 |

◇健康管理と食について考える(総合長寿食研究所所長 永山久夫氏の著作から引用)

「福と禄(ろく)とは及びもないが寿(ながいき)ならばともかく」は、江戸時代の禅僧として有名な白隠禅師のことばである。



秀吉のサンマ健康法



息合(いきあい)の最上は梅なり

財産や金はそれを得ようとしても、なかなか思い通りにいくものではない。

しかし、「**寿**」つまり**長寿**はその気になって養生すれば、金儲けほどむずかしくはないという意味である。

養生すなわち健康管理のなかで重要なのは、「**食**」であるのはいうまでもない。「**今日のよい食、明日の100歳**」という諺もある。

現在、日本人は**世界でもトップクラスの長寿民族**である。

日本人の古くからの食習慣が、長寿に結びついているのだ。

それが、「**和食**」である。外国の研究者が指摘するように、**和食文化には長寿を生む要素**がかくされている。世界的に和食が脚光を浴びているのも、美味や美観もあるが、長寿効果への関心が高まっているためではないだろうか。

戦中戦後の食糧難の時代に「**日の丸弁当**」でがんばった。そして、飢餓の時代を乗り切った。

弁当箱にご飯をぎっしりと詰め、真ん中に一個の**赤い梅干し**。

高齢者の栄養不足が問題になっている。**タンパク質が不足**すると、血液中の**アルブミン**というタンパク質が減り、体の機能が低下し、**老化が促進**されてしまうという。

ご年輩の方々こそ肉を食べるべきではないだろうか。

野菜といっしょに知恵ある食べ方をして、日本の**長寿パワー**を世界に発信したい。私たちは**人生100年時代**を迎え、ピンピンコロリを夢見ながら日々暮らすことになるのか、日本の先人達も長寿の知恵をいろいろ持っているようですね。



【児童厚生員だより】

10月カレンダー(×の日は休館日です)

★旭行政区文化祭作品作りのお知らせ

今年も、ハロウィン工作をします。
 10月26日(土)、10月27日(日)に開催される旭行政区文化祭に、みなさんの作品を展示します。
 10月18日(金)までに、旭集会所に、ぜひ作りに来て下さい。
 工作受付時間は、14時30分～16時00分です。

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			



ハロウィンリース



かくれんぼオバケ

※25日は、文化祭準備のため、集会所はお休みです。

★9月の行事の様子

敬老の日のプレゼント作りで、「マスキングテープストラップ」を作りました。色合いもカラフルな素敵なストラップができあがりました。
 おじいちゃん、おばあちゃん、ぜひ使ってください。



★集会所利用にあたってのお願い

- 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。
- 集中豪雨や突然の雷雨などの荒天時で、子どもだけでの移動が危険な場合は、保護者の送迎を、お願いします。
- タオルとお茶か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。
- 台風の季節です。暴風雨警報発令時は、集会所は「閉館」になります。

★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。

【子ども会情報】

8/27(火)に毎年夏休み恒例の子ども会社会見学を行いました。社会見学は6年生が対象で希望者を募り、今年も名古屋港水族館に行きました。6年生は秋に修学旅行を控えているのでその練習も兼ねて、事前にグループで見学したいところを話し合い、当日は時間配分を考えて館内を計画的に回っていました。イルカのショーを見学したり、水に住む生き物の生態を実際に見て学ぶ有意義な時間を過ごし、帰りには持参したおこづかいでおみやげを購入するなどみんなで楽しい時間を共有し、いい夏休みの思い出となりました。



【花植え愛好会だより】

9月初旬に遊歩道のポットを秋の花に植替えました。夏の間、色とりどりの花で楽しませてくれたペチュニアに変わり、マリーゴールドやケイトウ、千日紅といった花々が少しずつ秋の訪れを感じさせてくれます。



花植え愛好会では、私たちと一緒に楽しみながら花を育ててくださるメンバーを募集中です。ご参加いただける方は、お名前・住所・電話番号を集会所へ連絡いただくか、旭行政区ホームページの”お問い合わせフォーム”に必要事項を入力し、送信ください。

三好丘旭集会所 電話：0561-36-0566 e-mail: myooka-a@hm7.aitai.ne.jp

【10月の行事予定】

・ 旭行政区文化祭

開催日時	1日目	10月26日(土)	10:30~16:00	作品展示
	2日目	10月27日(日)	10:30~15:00	作品展示
				もちつき
				綿菓子
				ポップコーン
開催場所	三好丘旭集会所			



三好丘旭行政区
MIYOSHIGAOKA ASAHI BOROUGH

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

三好丘旭行政区

旭集会所 TEL: 0561-36-0566



☆ホームページのクリック数に応じて、行政区にポイントが入りますので、よろしくお願ひします。