



音楽会でがんばりました

11月1日(金)に柳井市小中学校音楽会が行われ、本校の子どもたちも参加しました。「平郡いのこ歌」の合唱と「炭坑節」の演奏を披露しました。大きなホールで物怖じせずに発表でき、たくさんの拍手をいただきました。



みかんがりをしました

11月11日(月)に、井上さんのみかん畑でみかん狩りをさせていただきました。甘酸っぱくておいしいみかんをたくさん収穫することができました。



・12月4日(水)に、持久走大会を行います。地域の皆さんの参加もOKです。ご声援・ご参加よろしくお願いいたします。

みしまだより

令和元年 11月28日号
 発行 平郡東公民館
 0820-47-2211
 平郡総人口 299人
 平郡東人口 185人
 令和元年 10月末日現在

ふれあい給食サービス

10月26日に社会福祉協議会によるふれあい給食サービスがありました。

ボランティア婦人部の皆さんが調理されたお弁当を、地区社協役員の皆さんが対象者まで配達されました。

美味しいお弁当をありがとうございました。



私たちがつくりました。



第44回平郡東文化祭

11月2日に第44回平郡東地区文化祭が開催されました。

会場には菊花・版画・絵画・手工芸品等の作品が展示され、多くの方が鑑賞に訪れました。

午後からの演芸会ではカラオケ・踊り・合唱・綱引き等が行われ、最後はじゃんけん大会や菓子撒きで盛り上がりしました。



第6回老人大学講座

11月20日に第6回老人大学講座が開催されました。

講師は吉村美幸先生で、「冬の健康管理」についてお話しして頂きました。

健康づくりの三本柱は「栄養・運動・休養」です。日常生活の中にバランスよく配分して、寒い季節でも元気に過ごせるようにしましょう。



亥の子

11月10日と22日に民芸保存会による亥の子が行われました。

子供たちが無病息災・商売繁盛を願い各家を廻った後、浦中手沖埋立地で地域の皆さんといっしょにつきました。

亥の子の後には皆で美味しくぜんざいを頂きました。



大嶽登山

11月23日に平郡東公民館主催の大嶽登山が行われました。

天候にも恵まれ、参加者18名全員無事頂上までたどり着き、絶景を楽しみました。

昼食は公民館でたこ飯やワカメの味噌汁を頂きました。

皆様お疲れ様でした。



賣豆紀先生健康通信

“長引かせない！風邪に負けないための対処法”

肌寒い季節となり、「風邪です」と受診される方が増えてきました。風邪は、正式には「感冒」や「風邪症候群」などと言われます(ちなみにインフルエンザも感冒の一種です)。原因の多くはウイルスであり、体の免疫力が高いとウイルスの増殖を抑えることができます。つまり免疫力を高めることが風邪症状を抑える特効薬となるわけです。免疫力を高めるには「長く良質な睡眠をとる」、「人肌くらいの温かさの消化に良いものを食べる」、「保湿・保温する」、「水分をしっかりとる」ことが重要です。こうすることで一週間くらいで自然と良くなります。しかしそれ以上長引いたり、症状がひどい場合には無理せず早めの受診をお願いします。



今月の川柳
読売文芸欄
入選句

譲られて暫し戸惑うバスの席

12月の行事予定表

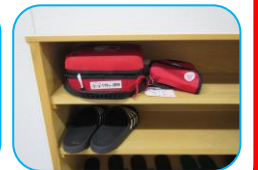
1	日	燃えない粗大ゴミ 汲み取り
2	月	ソフトバレー 🏐
3	火	バドミントン 🏸
4	水	平郡東小学校持久走大会
5	木	ソフトバレー 🏐
6	金	カラオケ 🎤
7	土	TV放送(平郡) 卓球 🏓
8	日	
9	月	ソフトバレー 🏐
10	火	バドミントン 🏸
11	水	第7回老人大学講座
12	木	バドミントン 🏸
13	金	
14	土	卓球 🏓
15	日	
16	月	ソフトバレー 🏐
17	火	バドミントン 🏸
18	水	
19	木	ソフトバレー 🏐
20	金	燃える粗大ゴミ
21	土	卓球 🏓
22	日	
23	月	ソフトバレー 🏐
24	火	バドミントン 🏸
25	水	
26	木	バドミントン 🏸
27	金	
28	土	出張所閉庁(12/28~1/5) 卓球 🏓 夜警
29	日	夜警
30	月	ソフトバレー 🏐
31	火	

※自主グループの活動については
変更の場合があります。

AED(自動体外式除細動器)の設置場所

平郡東地区には“浦消防器庫内”と“体育館入口前”と“小学校内下駄箱”の3カ所にAEDが設置されています。

心肺蘇生が必要な場合、一般市民でも使用できるようになっています。



浦消防器庫内 体育館入口前 小学校内下駄箱

持久走大会のお知らせ

日時 12月4日(水) 10時30分～

場所 平郡東地区

主催 平郡東小学校

平郡東デイサービス前がスタート・ゴールです。

地域の皆様のご声援・ご参加をよろしくお願いいたします。

TV放送(平郡)のお知らせ

日時 12月7日(土) 9時25分～

TV tys 週末ちぐまや家族

出演 ぶるぼん、平郡東小学生、他

リポーター どさけん、大東和華子

平郡島がTVで紹介されます。

第7回老人大学講座のお知らせ

日時 12月11日(水) 10時30分～

場所 小学校体育館

講師 水野スポーツサービス トレーナー、他

演題 「にこにこ健康づくり」

どなたでもご自由にお越しください。

平郡東消防団からのお知らせ

12月28、29日に平郡東消防団による夜警が行われます。

年末年始は慌ただしくなりますので、火の用心にお心配りをお願いいたします。