

令和5年 3月発行

南部だより



東風吹かば・・・！

3月になって、暖かい日がつづきました。少し前までは、冷たい風に襟元を閉じていたのを忘れてしまいそうなお天気でした。3月は、1年の締めくくりとともに次年度につながる大事なときです。令和5年度は、どんな風が吹くでしょうか。新型コロナウイルスの流行により控えていた行事や事業があります。温かい風が吹いて梅の花が香るように、今一度、今までのことを思い出し次に繋げていくことが大切になるかもしれません。



皆様方には、1年間ご支援いただきありがとうございました。

たくさんの皆様のご来館をお待ちしております。次年度もよろしくお願いいたします。

南部コミュニティセンター 年度末大掃除

「みなさま、ありがとうございました。」



南部コミュニティセンターでは、年度末にサークルさんや各種団体の皆様にご支援をいただき、大掃除を行っています。

今年度は2月22日（水）にお願いをしました。当日は、前日に降った雪が前庭や広場に残る日でしたが、館内の各部屋や外の駐車場など隅々まできれいにさせていただきました。

2月24日（金）には、ホールのワックスがけ、ロビーや廊下のマットを業者の方に清掃していただきました。



また、しばらくご迷惑をおかけいたしました。が、コミセンのトイレを改修いたしました。少しでも皆様が使いやすくなれば幸いです。次年度、たくさんの皆様に使っただけるといいと思います。皆様、ありがとうございました。今後ともよろしくお願いいたします。



※令和5年度は、行事の都合で12月に大掃除を予定しています。皆様よろしくお願いいたします。

＜南部コミュニティセンター＞

各種事業の紹介

第3回「ごきげんサン」

3月4日(土)

「ラフターヨガ(笑いヨガ)」体験会



ケセラセラひこねラフターズの北村裕美さん他2名の方を迎え「笑いヨガ」の講座を行いました。

当日は、21名の方が参加してくださって、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせることで体調を整えたりストレスを解消したりすることを体験していただきました。会場のホールには、スタッフの方の明るい元気な声にあわせて参加の皆さんの「やったー！やったー！いえ〜い！」の掛け声が響きました。



遊びにおいでよ！「なんぶっ子」へ

今年度は、4月から2月まで10回活動しました。

ご参加の皆さん、スタッフの皆さんありがとうございました。



4月「なんぶっ子
はじまるよ！」
1年間
よろしく
お願い
します



5月「親子
リトミック」



6月「七夕作り」



7月「交通安全
教室」



9月「なんぶっ子・エコ」
使わなくなった
服やおもちゃを
持ち寄って、
交換会をしました。



10月「わくわく
・ハロウィン」



11月「運動遊び」



12月「楽しいクリスマス会」
お楽しみ！
サンタさんから
プレゼントを
もらいました。



1月「みんなでお正月」
あけましておめでとう
「ししまい」
が来てくれ
ました。



2月「お別れ会」
「元気でね」
お別れの
プレゼントを
もらいました。



※この事業は、「公益財団法人京都新聞社会福祉事業団 子育て仲間を応援助成事業」の助成を受けて行っています

南部地区まちづくり協議会

「わくわくこらぼ村」に参加しました！

3月4日（土）「わくわくこらぼ村」が開催されました。今年は、体験ブースに参加してまち協が整備をしている「子ども森」の紹介や「防災活動」の一環として新聞紙を使ったスリッパづくり、「あっぱくん（心肺蘇生法のトレーニングキット）」を使った救命体験をしてもらいました。

3/4(土)
13:00~17:00
ショッピングプラザアピア 4F
(アピアホール、研修室A・B、みんなの広場)

一日限りの市民の村

わくわくこらぼ村
今年のテーマ
「いろんな”えん”」

子どもたちが、「あっぱくん」で心肺蘇生の体験をしてくれました。
「キュ！キュ！と音がなるとOKです。」防災士の方も支援に来てくださって詳しい説明をしてくださいました。

体験ブース
子どもから大人まで体験できるモノづくりなど、普段できない体験ができます。

(2023年)	4月行事予定
4月 2日(日)	・社会福祉協議会【新・総会】19:30 ホール
4月 3日(月)	・うたごえひろば 13:30
4月 7日(金)	・ほっとまちカフェ 10:00 ・南部地区自治会連合会〔予定〕 【新役員定例会】 19:00
4月 9日(日)	・滋賀県議会議員一般選挙
4月10日(月)	・交通安全運動“立ち当番”7:00 【八日市南小学校・聖徳中学校 入学式】
4月14日(金)	・防犯自治会【新・総会】19:30 ホール
4月15日(土)	・見守り給食 ・スポーツ協会【新・総会】19:30 ホール
4月16日(日)	・社会福祉協議会常任理事会 19:30 ホール
4月19日(水)	・狂犬病注射 南部コミュニティセンター外駐車場
4月20日(木)	・なんぶっ子「なんぶっ子がはじまるよ!!」 10:00 ・まち協(拡大)運営委員会 18:30
4月22日(土)	・人権のまちづくり協議会【新・総会】19:30 ホール
4月23日(日)	・青少年育成会【新・総会】19:30 ホール
4月29日(土)	・南部まつり実行委員会① 19:30 ホール

(お願い) ・上記の行事予定は、都合により変更になることがあります。

・4月下旬からの連休中の鍵の貸し出しは、利用状況に応じてお知らせします。

東近江市保健センターからのお知らせ(3)

(東近江市保健センターから「朝食」についてのお知らせです。)

頑張らない！ 朝食準備の工夫

毎日朝食を食べるためには、手軽に準備できることが大切です。簡単な工夫を紹介します。

■ 前日に準備

みそ汁の具を電子レンジで加熱しておくだけ、サラダの野菜を切っておくだけでも◎

■ 缶詰、冷凍・カット野菜、夕食のリメイクで簡単・時短

缶詰とカット野菜の炒め物、即席みそ汁に冷凍野菜を加えるなど、包丁・まな板なしで簡単・時短。

夕食のひじき煮を入れた卵焼きなど、夕食のリメイクも◎

朝食は、1日をスタートさせる大事なエネルギー源です。

しっかり食べて、元気な毎日を過ごしましょう。

東近江市ホームページもぜひご覧ください。

東近江市 健康づくり



お問合せ 東近江市健康推進課(保健センター) IP☎ 050-5801-5050 ☎ 0748-23-5050

*編集・印字等に誤りがありましたらお詫び申し上げます。