

原地域センターだより

令和6年1月号

電話・FAX : (082)429-0013
 窓口受付: 平日8:30~12:00
 メールアドレスQRコード



卯年令和5年色々な出来事があり、皆様もこの1年をあんな事があった、こんな事があったと振り返られ、新年を迎えられる事と存じます。新年は十干十二支、甲辰（きのえたつ）です。万物は「陰」と「陽」の2つに分けられ、「木」「火」「土」「金」「水」の5つの要素からなる陰陽五行説を十干に当てはめるようになります。日本ではこの「陰」と「陽」を「兄（え）」と「弟（と）」に見立てて「兄弟（えと）」と呼ぶようになります。過去では1964年（昭和39年）前々回の東京オリンピックが開催された年でもあり、この時の世相から新年を予想すると、甲は物事の始まりを意味し、辰は草木が成長していく様子を表すそうで、古い考え方や過去の縛られず、変化を柔軟に受け入れることが大切になる年と言われており、飛躍の年にしましょう。

令和6年1月 予定表

原地域センター活動へのご参加をお待ちしています。

希望者は、事前に事務室までご連絡ください。（募集終了の場合あります）

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
1 休館日	2 (12/29~1/3)	3	4	5 PINKYS	6	7
8 成人の日 PINKYS	9 (消防設備点検) バランスボール	10 (原保育所出前体) 卓球	11 いきいきサークル 原の野菜作り教室 プログラミング教室	12 PINKYS	13 ECCジュニア 自治協自然環境部会	14
15 詩吟 PINKYS	16 フォークダンス 健康増進教室 (運動)	17 パソコン 卓球	18 いきいきサークル プログラミング教室	19 PINKYS	20 ECCジュニア 自治協生活環境部会	21
22 詩吟	23 バランスボール	24 賀茂地方森林組合 卓球	25 いきいきサークル プログラミング教室	26 原健康増進教室 (歌って♪元気!) PINKYS	27 椎茸植菌体験	28 「めばえ」支援活動
29 マイナンバー申請サ ポート 詩吟 PINKYS	30 フォークダンス	31 卓球	1 いきいきサークル 原の野菜作り教室 社協 会議	2 PINKYS	3 ECCジュニア	4

【講座の案内】	教室名	曜	日時	開始時間	備考
自治協	原健康増進（運動）	火	1/16・2/6・3/5	13：30	運動を楽しく
	原健康増進（歌って♪元気!）	金	1/26・2/16・3/22	13：30	一緒に歌おう
	森林環境教育（椎茸植菌体験）	日	1/27	1部9：30～ 2部10：30～	
原地域センター	バランスボール（参加者！募集）	火	1/16・1/30・2/6・2/20	10：00	体幹を意識
	原の野菜づくり	木	1/11・2/1・3/7	13：30	♪も経験者も
	RYOJIのトーク&ライブ 「高齢者として生きる」 ～その時まで輝いてほしい～	金	3/1	13：30	人生100年時代よりよく生きるヒントを

【講座の報告】

原健康増進教室（運動） 12/7



主催：原自治協議会 生活環境部

東広島市医療保健課（管理栄養士）、地域包括ケア推進課（保健師）の職員に『お酒と食事と百歳体操』について指導していただきました。

お酒は『自分の考えるほどほどは、正しいほどほど？』を数式で考えました。

来年1・2月は、山田脳神経外科スタッフに『寒い時期に特に気をつけたい健康管理』を教えていただきます。

消しゴムはんこで年賀状 11/25

原郵便局のご協力で20組の小学生親子が今年も、消しゴムはんこづくりをしました。初めて版画をする参加者も多く、親子で協力し、完成したハンコを年賀状の裏面に押ししました。表面に宛名を書き、ポストに投函しました。



手紙離れが話題になっていますが、日本の習慣の年賀状を次世代に伝えていきたいものです。



『フラワーアレンジメント お正月』 12/22

今年のお正月花アレンジには15人の参加がありました。講師から花木の名前やアレンジのコツなどを学んだ後、続々と作品が出来上がりました。

華やいだお正月が迎えられそうです。



『歌って♪元気!教室（原健康増進歌教室）』

11/23・12/22 主催：原自治協議会 生活環境部

季節の歌で脳トレや体操や指揮法も取り入れ、全身で音を楽しんでいます。



これから、呼吸法にそった発声指導が始まります。誤嚥性肺炎にも効果的です。皆さんと笑顔で『歌って♪元気』になりましょう。

『みんな一緒に 楽しい演奏会』 12/10

原文化祭で好演されたエキセントリック・バンドに再演をお願いしました。



安出河の福富さん親子もピアノ演奏や絵本朗読で協演いただき、センターがクリスマスムードいっぱいになりました。

バンドメンバーから「会場の皆さんの温かい雰囲気でも気持ちよく演奏できました。」と、会場からも「市街地まで行かなくても素敵な曲がじっくり聴けてよかった。次回を期待しています。」と嬉しい感想をいただきました。総勢60人の素敵な演奏会になりました。

『今年もやるよ！ 窓も心もピカピカ』

パソコン同好会の皆さんが、早めに講座を終え、窓掃除をしてくださいました。

全員で本格的に脚立を使い内側と外側に分かれ、きれいに磨いていただきました。年末の大掃除のご協力ありがとうございました。

