



原地域センターに雛飾り

原地域センターに ひな人形を飾りました。ひな祭りは、女の子の健やかな成長と健康を祝う、3月3日の「桃の節句」の行事です。日本の公家には「ひいな遊び」という女の子の遊びがあり、ひいな(ひな)遊びから公家風のみやびな香を漂わせる、ひな遊びが武家や商人の間で流行し、ひな人形を楽しむ習慣が生まれたようです。

向かって右側が左大臣、左側が右大臣、左近の桜、右近の橘、右と左がややこしいですが、天皇が南を見て右、左と決めるので、京都の地図でも左を右京区、右が左京区となります。天皇から見て左側が東で重要な太陽が昇ります、おのずと東側の左大臣は右大臣よりも官位が上となります。



このような考えを基に、地域センターの雛飾りを見に来てください。

2024 **3** March

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
26	27	28	29	1 高齢者として生きる	2	3 ウォーキング
4 詩吟	5 バランスボール 原健康増進教室(運動)	6 パソコン	7 いきいきサー 原の野菜づくり教室 プログラミング	8 東広島市施設研修 (防災センター・エコパーク) 錬心館西条空手スポーツ少年団	9	10 刈払機取扱安全衛生教育
11 詩吟	12 フォークダンス	13 卓球	14 いきいきサークル プログラミング	15 錬心館西条空手スポーツ少年団	16	17
18	19 バランスボール	20 春分の日	21 いきいきサークル プログラミング	22 原健康増進教室(歌) 錬心館西条空手スポーツ少年団	23	24
25 詩吟	26 フォークダンス	27 卓球	28 いきいきサークル	29 錬心館西条空手スポーツ少年団	30	31

1~3月の行事について 場所：原地域センター

	日付	行事	内容
自治協	3/3	ウォーキング	地域センター⇒長沢⇒西山⇒センター (キッチンカーあり)
	3/8	東広島市施設研修	消防署防災センター・広島中央エコパーク見学
	3/10	刈払機取扱安全教育	広島労働局登録教習機関による安全講習
	3/5	原健康増進教室(運動)	ニュースポーツ 東広島市教育文化振興事業団
	3/22	原健康増進教室(歌)	参加者で合唱、音楽の基礎や脳トレ体操も
センター	3/1	高齢者として生きる	人生100年時代をよりよく生きるための ヒントを音楽に合わせ楽しく学びましょう
	3/5・19	バランスボール	体幹部や小筋群も刺激しましょう
	3/7	原の野菜づくり教室	ジャガイモの栽培



見てね! 3/14(水)原小6年を対象にした
自転車安全教室がNHK広島のニュースで
放送されました。NHKのHPから見るこ
とができます。QRコードはこちら⇒



【2月講座などのご報告】

バランスボール

2/6・2/20 毎回、インストラクターに指導をお願い
しています。リハビリ学から始まった運動で、大きな
ボールを使い、体幹トレーニングすることができます。

現在、このバランスボールは吉川地域センターでも
開催されています。令和6年度から吉川・原の共同
開催に変更し、どちらのセンターでも受講してい
ただけるように計画しています。

原地域センターの実施日は、
現在の火曜が月曜になります。



健康増進教室 (運動コース)

2/6『脳梗塞の予防と体操』につ
いて山田脳神経外科の職員2名に
お越しいただきました。

臨床検査技師は、患者さんの多くが健康管理不足
の後悔をされることから、注意してほしい生活習慣を
資料を用いお話いただきました。
介護支援専門員からは「音楽に合
わせ少し体を動かす程度の気軽
な運動習慣も考えて」と♪365歩
のマーチ♪を歌唱しながら体操指導がありました。



原の野菜づくり教室

2/8 野菜の相性!

多収穫で質のいい美味しい野菜栽
培に欠かせない畑のローテーション
を詳しく教えていただきました。



質問コーナーで「となりの農家で『紫ブロッコリー』
を見た」と話題があがり「それ!植えてみたい」と皆さ
んの興味が広がっていきました。

八本松アグリセンターのご協力で、次年度
は苗や肥料業者との連携も検討してい
るところです。



健康増進教室 (歌コース)

2/16 川原民恵先生に『歌って♪元気!になりま
しょう』と、発声の基本の姿勢など教えていただきまし
た。椅子に正しく座って歌うと声の響きが違ってくるこ
とがよくわかりました。

みんなで輪になり、体全体を使い、脳トレ音楽を楽し
みました。失敗も笑いで吹き飛ばし、終了の時間がす
ぐにやってきました。

**健康増進教室の令和6年度参加者
の募集を開始しています。
皆さんの参加をお待ちしています。**

