

ヨガの集い in さくとう山の学校



16 日夜開催リラックスヨガ
福山の方も 15 名が体験

“ヨガの集い in さくとう山の学校 (初めてのヨガ)”が、9 月 16・17 日福山多目的集会所と山の学校で開催されました。この(体験)教室は、昨年大阪から来られて、山の学校でヨガ教室をされていた方に、地域の方も参加できる「ヨガ(体験)教室」を開けたらいいですねと言っていた事が実現したものです。

最初に「楽しんで、無理はしないように」等の 10 の約束ごとを唱和したあと、心身をリラックスさせる動きや、ヨガのポーズの何種類かを体験しました。

皆さん、とても気持ちよさそうな顔で、「心身ともリラックス出来て、参加してよかった」と言われていました。



17 日山の学校で開催の
ウェルネスヨガにも参加

万善サロン 認知症予防講座

9 月 18 日のサロンは、J A 厚生連より講師を招き、認知症予防の取り組みを行い、認知症予防の体操、脳トレゲームなどを行いました。講座の後の昼食は、サロンで作った“ちらし寿司”をみんなで美味しくいただきました。

サロン活動に限らず、かわら版に掲載したいお知らせ、活動、行事等ございましたら、ぜひ連絡下さい。



AED(自動体外式除細動器)

山の学校に設置してある AED (自動体外式除細動器)、市から届いた新しい物に入れ替えられました。

以前設置の物より軽く、また昨年福山で開かれた心肺蘇生の講習会で使われた AED と操作ボタン、色もほとんど同じ物です。置き場所は、玄関を入れて直ぐのちぎり絵が掛けられている所のベンチの上です。一報下されば、直ぐに渡せられる準備も致しますが、山の学校が閉まっている時間帯に必要な時は、玄関横の手洗い場前の窓ガラスを割って入るようにして下さい。



玄関ホールちぎり絵の下に設置

閉まっている時は窓ガラスを割って入る

岡山理科大学附属中学校 ピザ作り体験(山の学校)



岡山理科大学附属中学校 1 年生の生徒さんが、9 月 27 日ピザ作り体験に来られました。ふたり一組のペアで生地作りとトッピング材料を作った後、トッピングそしてピザ焼きへという体験で、どこでも活発な、楽しい声がいっぱい聞こえてきて、BBQ ハウスも揺れる(冗談)ほどでした。



おばあちゃん・おじいちゃんともこのピザ作り体験 一緒にリレーも



今月の一枚

「つぎ木教室」参加者募集中!

現在募集中の「つぎ木教室」問合せ頂いた内容を検討した結果、品種をバラに絞って再募集する事になりました。ご興味・関心のある方は是非ご連絡下さい。

- ・募集人数：10 名程度
- ・開催時期：来年(31 年)春
- ・つぎ木品種：バラ
- ・参加費：無料



主催・申込み先：さくとう山の学校
TEL:0868-75-7126

山の学校 ランチ

11 月定食(予定)メニュー

10 月より、カキフライ定食、カキフライカレーをメニューに加えています。

1 日	カキフライ定食
8 日	煮込みハンバーグ定食
15 日	未定
22 日	カキフライ定食
29 日	未定

送迎サービス：車の運転ができない等で来て頂く事が難しい方へ、送迎を致します。ご希望の方は、遠慮なく、毎週月曜日までに“山の学校(75-7126)”までご連絡下さい。

9 月開催会議より

グリーンサービスふくやま 第 2 回理事会 (9 月 8 日)

4 月からの収支状況、ランチの状況等の経過報告、9 月の予約状況の確認の後、募集していたバーベキューハウスの名称を「山の学校ピザ・BBQ ハウス」(看板は BBQ の下にバーベキューと入れる)に、自治振の委員を祐延邦資さんとする事を決定。各種の契約の更新、見直しの検討等を行いました。

福山地区民生児童委員 第 3 回定例会 (8 月 24 日)

(特に子供達の)挨拶を通しての地域のつながりについての話し合いの後、担当地域の情報共有、必要な相談、援助の方法等について話し合われました。

民生児童委員(青山美和子、香山光昭、高橋京子)は市及び関係機関とのパイプ役です。何かお困りの時、またお気づきの際はお気軽にご連絡下さい。

編集者：ふくやま いいとこ発信隊(福山地区 地域おこし協力隊 中野祐一)
連絡先：0868-75-7126 (さくとう山の学校 取次) Email: gs.fukuyama@gmail.com
「楽行かわら版」について何かご意見・ご感想、また掲載したいお知らせ、記事等ございましたら、上記連絡先までお願いいたします。

