

令和3年

なかに

9月

私達の中谷「今」。
そして未来へ

発行者：中谷自治センター
センター長：遠藤 和男
電話番号：0247-26-1457
FAX : 0247-26-3068

中谷地区自治協議会だより

中谷地区敬老会について

8月26日(木)中谷自治センター(農村婦人の家 第一学習室)において、中谷地区敬老会の第一回運営委員会が開かれました。石川町の方針として、今年度も新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の為、式典及びアトラクションは、中止となりました。中谷自治協議会としましては、昨年度と同様に敬老者の対象になられてる方々全員に町からのお祝い品の他に中谷自治協議会より、お祝いの品をお届けしたいと思っております。

また、金婚式を迎えられたご夫妻には、後日改めて表彰式を計画しておりますので、よろしくお願い致します。

中谷区長OB会 環境整備事業

8月7日(土)午後3時～

中谷区長OB会の皆さんが、環境整備事業として、中谷自治センター敷地内の草刈りを実施して頂きました。19名の方々が草刈り機を持ち寄り、隅々まで綺麗に雑草を刈っていただき、ありがとうございました。



感謝!!



感謝!!

おかげさまで 開店7周年!

あなたの健康を第一に!



手作り
惣菜・弁当
オードブル

食彩 あすか

11:00~17:00

予約電話・ファックス 0247-26-8588

水・木・金



～敬老の日を迎えて～ ご長寿のお慶び申し上げます

中谷の皆さんは、元気いっぱい!!

生活を一変させてしまったコロナウィルス。

見えない敵との闘いはなかなか終わりを見せてくれません。

しかし、石川町ではワクチン接種も順調に進み、少しでも明るい気持ちになれたことと思います。まだまだ油断は禁物ですが、1人1人が気を付けて行動していけばきっと大丈夫!!

「自分を守ることは、みんなを守ること!」

- 1 日常を変えない
- 2 食事を大切に。
- 3 運動をしましょう。
- 4 笑顔を大切に。
- 5 お口の健康を守りましょう。
- 6 人と会話を楽しみましょう。



地域の高齢者運動サロンも感染対策をしてみんなで運動を楽しみ、会話を楽しんでいます!!
是非、皆さんもご参加ください。
みんなでコロナに負けない生活を送りましょう!!



お元気チェックカレンダー 1月						
日	月	火	水	木	金	土
★毎日継続しての実施を目指しましょう!! ★実施出来たら○をつけましょう!!				お話し: 電話でも、外でも、誰でも。 誰かと会えることが大事。 お話ししましょう。		
3	4	5	6	7	1元	2
お話し 体操 散歩	お話し 体操 散歩	お話し 体操 散歩	お話し 体操 散歩	お話し 体操 散歩	お話し 体操 散歩	お話し 体操 散歩
10	11 成人の日	12	13	14	15	16
お話し 体操 散歩	お話し 体操 散歩	お話し 体操 散歩	お話し 体操 散歩	お話し 体操 散歩	お話し 体操 散歩	お話し 体操 散歩
17	18	19	20	21	22	23
お話し 体操 散歩	お話し 体操 散歩	お話し 体操 散歩	お話し 体操 散歩	お話し 体操 散歩	お話し 体操 散歩	お話し 体操 散歩
24	25	26	27	28	29	30
お話し 体操 散歩	お話し 体操 散歩	お話し 体操 散歩	お話し 体操 散歩	お話し 体操 散歩	お話し 体操 散歩	お話し 体操 散歩
31	<運動例> 					3 
お話し 体操 散歩	<運動例> 					3 

つながっぺのお元気チェックカレンダーに毎日やった事や食べた物などを書き込んでいるの。後で見返してみると面白いんだよ～!

…と、お話してくれました。とても嬉しかったです。(吉田)

今出川の清流を守る会

7月30日(金)午前9時から今出川の清流を守る会(会長 角田 忍)の皆さんが双里川入から村松まで、河川敷の清掃活動を行いました。11名の方々が参加し、美しい自然を維持しようと汗を流しながら作業をしました。

