なかたに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!







~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、少しだけ明 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、I人I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。

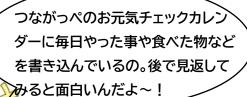






地域の高齢者運動サロンも感染対策をしてみんなで運動を楽しみ、会話を楽しんでいます!! 是非、皆さんもご参加ください。 みんなでコロナに負けない生活を送りましょう!!

お元気チェックカレンダー 1月						
8	月	火	水	木	金	±
毎毎日継続しての実施を目指しましょう!! 毎実施出来たら◎をつけましょう!!			お舗:電話でも、外でも、誰とでも。 誰かと会話することが大事。 お話ししましょう。		1 元旦 お話 体操 散歩	2 お話 体操 散歩
3 お話 体操 散歩	4 お話 体操 散歩	5 お話 体操 散歩	6 お話 体操 散歩	7 お話 体操 散歩	8 お話 体操 散歩	り お話 体操 散歩
10 お話 体操 散歩	11 成人の お話 体操 散歩	3 12 お話 体操 散歩	13 お話 体操 散歩	14 お話 体操 散歩	15 お話 体操 散歩	16 お話 体操 散歩
17 お話 体操 散歩	18 お話 体操 散歩	19 お話 体操 散歩	20 お話 体操 散歩	21 お話 体操 散歩	22 お話 体操 散歩	23 お話 体操 散歩
24 お話 体操 散歩	25 お話 体操 散歩	26 お話 体操 散歩	27 お話 体操 散歩	28 お話 体操 散歩	29 お話 体操 散歩	30 お話 体操 散歩
31 お話 体操 散歩	< 運動例 > ***********************************	90 80 91	大きく 息を吸って 吐きましょう	2-0 100 120		の運動 かかと上げ 運動 0回×2セット
	<□!	佐操>	<雇ごり予	助> <腕用	引りの筋力アップ> <	バランス筋力アッ



…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。

