

マリナース優勝 おめでとう！ ついこの日がやってきた！



僕は南ブロック新人戦で、絶対優勝すると心に決めて試合にいどみました。

初戦は若松台エースハンターズ、決勝戦に行くにはこの試合と、次の試合を勝たなくてはなりません。みんな緊張している中、ピッチャー奥野君が完全試合。2回戦榎塚台ミラクルズ、この試合もピッチャー柳川君がノーヒットノーラン。決勝戦は福泉中央ファイターズ、1回の表に1点を入れられ、その裏1点を入れ追いつき、2回の裏2点を入れ勝ち越し、3回を守りきり優勝できました。

かんとくは飛びはねるほどよろこび、みんなもハイタッチしてよろこびました。



グラウンドゴルフこぶし会

丹波篠山でプレー

5月7日、グラウンドゴルフこぶし会恒例、春の日帰り親睦ツアーを行った。行先は歌でおなじみ、兵庫丹波篠山、総勢42人が芝コースで午前、午後と8ゲームを競った。コース名はまゆみコースとしやくなげコース。

当日は絶好のグラウンドゴルフ日和、コースの状態にも恵まれ、ホールインワンが37個、各ゲームもわずかの差での戦いとなった。

【こぶし会・村山】

- 上位入賞者は次の通り
- ・優勝 正木 邦夫
 - ・準優勝 平澤 勲夫
 - ・3位 田畑 文雄
 - ・4位 江本 満枝
 - ・5位 戸知 達子



陽だまり通信

お出かけしたくなる季節になってきましたね。今年度陽だまりの代表をします林です。よろしく願います。

陽だまりは三原台にお住まいで未就園児を持つ親子の集まりです。毎月第2木曜日はいずみがおか園、三原台保育園の先生にエプロンシアター、絵本の読み聞かせ、工作などをして頂き、また南保険センターの保健師さんに情報や、個々の悩みを聞いてもらっています。毎月第4水曜日は開放日を設けています。皆さんでワイワイおしゃべりしたり、不定期にイベントもしています。どちらも時間は10時～11時30分です。陽だまりに来てママ友を



ゲームが終わってほっと一息

地域のカレンダー

5/15～6/14

- 5/15(木)チューブ体操 13:30～
- 16(金)モーニング喫茶 9～12時
- 17(土)大人の開放日おしゃべり 9～12時
- 20(火)手話サークル 9:30～11時
- 21(水)いきいきサロン 10時～12時
- 民生委員会 19時～
- 22(木)チューブ体操 13:30～
- 23(金)モーニング喫茶 9～12時
- 24(土)大人の開放日カラオケ 9～12時
- 防犯部会 19:30～
- 25(日)子ども会 新入会員歓迎会 8:30時～
- 三原台小学校体育館
- 27(火)手話サークル 9:30～11時
- 28(水)陽だまり開放日 10～11:30
- 29(木)チューブ体操 13:30～
- 30(金)モーニング喫茶 9～12時
- 31(土)大人の開放日おしゃべり 9～12時
- 6/3(火)手話サークル 9:30～11時
- 5(木)チューブ体操 13:30～
- 6(金)モーニング喫茶 9～12時
- 7(土)大人の開放日カラオケ 9～12時
- 8(日)校区内清掃 郵便局横集合 8時～
- 救命救急講習会 13時～
- 10(火)手話サークル 9:30～11時
- 11(水)介護相談 10～12時
- 12(木)陽だまり未就園児 チューブ体操 13:30～
- 14(土)大人の開放日おしゃべり 9～12時
- みはらだより発行 校区定例会 19:30～
- 15(日)校区ソフトボール大会 三原台中学校校庭 8:30～

自分に適した運動と食事の量

高齢化社会になって、多くの人が健康づくりに取り組んでいます。ウォーキングをしたり、ジョギングをしたり、食事についていろいろです。「運動すれば健康になれる」「運動したら体力がつく」とよく言われますが、一概には言えないと思います。人には個体としての特性や条件があり、健康づくりのため

作ってください。また一緒に陽だまりのお手伝いをしてもらえるスタッフもお待ちしています。

【陽だまり・林】

次の予定

- ・5月28日(水) 開放日
- ・6月12日(木) 未就園児親子の集い いずれも10～11時30分

の運動が、かえって健康を害していることもあるのです。とりわけ高齢になると病気で多いのが調子の悪いところが多くなり、運動も慎重にしなければなりません。

また一人住まいのひとり食事は栄養が偏って、いわゆる栄養失調になっていると言われます。

一日に肉や魚を手の平半分ずつ、卵を1つ、豆腐も手の平半分をきっちり食べます。

緑黄色野菜(人参・ほうれん草・かぼちゃなど)は両手いっぱい、その他の野菜(大根・きゅうり・キャベツなど)海そう・きのこ・こんにゃくは、合わせて両手に2杯、果物はほどほどに、ご飯は適量、じやがいもは中1個、牛乳200cc。しっかりと食べて病気にからない体を、適量の運動で転ばない体をつくりましょう。

【広報部】

救命救急講習会

知っていれば人の命が救えるかもしれないAED。地域会館で講習会をします。出席者には修了証が発行されます。ふるってご参加下さい。

・日時 6月8日(日)

講師 三原台保育園園長 重谷 崇夫氏

修了証発行の為、事前申し込みが必要です。

5月24日までに地域会館まで 2917015-

【防災部・山下】

校区内清掃

6月8日(日)

午前8時より

郵便局横集合

雨天の場合

6月22日(日)

【環境美化・数内】

