

東谷健康づくりコーナー

「心と体」「社会」が元気になあれ

平尾台の野焼きも無事に終わり、新芽草で緑が綺麗になる春の訪れをワクワクしながら楽しみにしています。

人との距離や、色々なことが制限される中で窮屈に感じたり、ため息をつきがちですが、こんな時だからこそ、笑顔を忘れず、前を向いて乗り越えたいですね。

健康づくり部会での、健康講話やウォーキングなどを中止せざるを得ない状況が続くなか、唯一開催できた、東谷医院白原院長による「感染症の対策について」の講義を受け学べた事は、時期的にも本当に運が良かったと思います。健康づくり部会では、感染状況を考慮しながら、丁寧な話し合いを重ね、意見交換をし、取り組みについてどうするか判断してきました。

今できる事を、できる内容で進み次年度へ繋げていきたいと思ひます。

私ごとですが、元気の源は孫たちの成長です。12月に孫が生まれた時は、従来とは違い病院へ行くことも叶わずに、待つしかないもどかしさもありましたが、対面でき胸に抱いた感動は、今でも覚えています。当たり前前にできていたことが…そうでなくなり残念ですが、それでも日常生活の中から、幸せを見つけて、いっぱい笑って、楽しいと感じながら過ごしています。

笑いは健康のサプリメント、心身ともに元気であれば、健康につながると思ひます。一日一笑で免疫力を高めましよう！



東谷市民センター館長 馬場 純子

出合いに感謝



東谷市民センター職員 内田 啓子

この度、3月末日をもって退職することになりました。市民センターの職員として勤め、あつという間の4年間でした。

その間、担当させていだきました子ども講座『谷っ子』では、井手浦へのほたるの観察で地元の良さを知り、ポリテクセンターでの物作りでは、学生さんと工作をし交流を図りました。また、地元ボランティアの方々と案山子作りをし、その案山子を田んぼに立て、彼岸花越しに見る平尾台の風景に癒されまし

た。「バルーンアート教室」では、はじけるような子ども達の笑顔に和み、「飾り巻き寿司」手作りおやつ、「チョココレート」「クッキー作り」では、てきぱきした行動に頼もしさを感じました。

一般の市民講座では、地産・地消をテーマに「梅漬け」「らっきょう漬け」「味噌作り」をし、地元の豊富で新鮮な食材を再確認しました。他にも、コロナ禍で閉塞しがちな気分を晴らすうとして取り組んだ「はな・花・はな」シリーズでは、ほっとする、安らげる時間を過ごす事が出来ました。健康シリーズの「グラインドゴルフ」「井手浦散歩」「ロコモ予防体操」「感染予防講話」では、体を動かしたり講話を聞いたりとラックスできました。市民講座に参加してくださいませ

た。多くの皆様、ご協力していただき、本当にありがとうございました。又、東谷地区の伝統行事、平尾台観光祭、フェスティバル・文化祭、平尾台野焼き、その他多くの行事では地域の方々の結束力とパワーは圧巻でした。ただこの2年間は行事を行えない辛さも味わいました。この4年間、地域に貢献するつもりが反対に地域の方々に助けていただき、多くの方に会ひ勇氣をもらい感謝申し上げます。まちづくり協議会の皆様、市民センター馬場館長、職員の皆様、支えていただき、本当にありがとうございました。大変お世話になりました。

令和2年1月に国内で新型コロナウイルス感染者が確認されてからもう2年が過ぎました。この間、感染者数は増減を繰り返し、またウイルスの変異株の出現等により収束の気配がありません。ワクチン接種も3回目が始まっています。その効果もいつまで有効なのか？誰が感染してもお

か、しみじみ感じる今日この頃です。



東谷市民センター夜職員 原田 優二

市民センター夜職（勤務17〜22時）の原田です。コロナ禍以前の平凡で自由な毎日がいかに幸せなことか、しみじみ感じる今日この頃です。

センターの貸館については状況により感染予防のため貸館中止になることもあります。但し、密集となる活動等で感染リスクが高い活動については基本的に利用を控えるようご協力をお願い致します。

安全安心パトロール

・3月25日(金)20時～

・4月8日(金)15時～

東谷市民センター 出発!

消毒 館内にスタンド式検温器、皮膚赤外線体温計、足踏み式消毒スタンド、飛沫防止パーティション、空気清浄機等を感染予防のため設置してありますのでご利用ください。

平尾台野焼き 終わりました

天候の都合により、延期になっていました平尾台の野焼きが、2月26日(土)に無事終わりました。野焼きに従事して下さった皆さま、お疲れさまでした。新芽が芽吹き、夏には緑豊かな平尾台が望めます。楽しみですね。



「写真でみるひがしたに歳時記」



2/14 市民講座 「バレンタイン フラワーアレンジメント」



2/15 クラブ登録説明会 コロナ禍の為、2回に分けて行いました。



2/21 避難訓練



2/15 人権市民講座



3/3 市民講座 「ポーセラーツ・血作り」



3/7 市民講座 「スマホ講座」

東谷まちづくりメール会員募集!

令和4年度も東谷地区まちづくり協議会広報部会の活動を支援して下さる「東谷まちづくりメール会員」を募集します。

- ◆個人会員 (年会費 1,000円)
- ◆賛助会員 (年会費 3,000円)

※会費はまちづくりだよりやホームページ作成などの活動費の一部とします。

- ◆特典…まちづくり新聞のメール配信やまち協のイベント等の情報をメールでお知らせします。その他特典あり!!
- ◆お問い合わせ 東谷市民センター ☎451-0217