



令和5年7月1日発行

三重地区交流センターだより令和5年度-4号

みてたんせ

〒019-0529十文字町字海道下6-1 ☎ : 23 - 6777 FAX: 42 - 0481 Email: mie-ckc@city.yokote.lg.jp

三重地区交流センター運営協議会事業 健康福祉部

「第1回健康ウォーキング」開催

三重地区交流センター運営協議会事業 健康福祉部企画『第1回健康ウォーキング』が5月31日(水)旧十文字第二小学校グラウンドで開催されました。同日はチャレンジデーも行われ「運動」に関心が高まる一日でした。

この事業は運営協議会発足後、初めて開催される事業で、健康福祉部は開催に向けて話し合いを重ねておりました。

朝の心地よい日差しの下、参加された皆様は交流とともに程よい汗を感じておられたようでした。事故・怪我無く無事に開催でき、皆様が笑顔で散会できましたことは、今後の事業開催へ良いスタートが切れたことと思います。

健康福祉部事業は、次回9/23(土・祝)に開催を計画中です。今後、健康福祉部のほか、その他部会の事業も計画中です。詳細が決まりましたらセンターだより等でお知らせいたします。たくさんの参加をお待ちしております。



「三重地区交流センター運営協議会」は、地域の皆様による・地域の皆様のための団体として令和5年4月1日から始動いたしました。三重地区の発展にたくさんの声を反映するため、三重地区交流センター運営協議会では運営委員を随時募集しております。

運営協議会について「参加してみたい」少しでも「知りたい」とご興味がある方は、

三重地区交流センター運営協議会 事務局 (十文字B&G海洋センター内)

☎ (23) - 6777 【平日8:30~17:00 センター長 午前中在席】

までご連絡ください。疑問、質問等、三重地区交流センター事務局が対応させていただきます。

多くの皆様の参加で「三重地区」を彩っていきませんか? 「三重地区」を盛り立てていきましょう。ご連絡お待ちしております。

七月【文月:ふみつき】 本格的な暑さが到来する季節となりました

三重地区交流センター長(兼)事務局長 高橋 信雄

7月7日に小暑を迎え、本格的に夏の厳しさを始まります。暑さに体が慣れるまでは「食欲不振」や「睡眠不足」などの症状が出やすいので、体調には十分気を付けていただきたいところです。夏の健康法を調べたところ『睡眠』はとても大切だそうです。寝苦しい夜などにはエアコンや扇風機などを利用し、良い眠りができる環境を整えましょう。その次に『適度な運動』。冷房の効いた空間と熱い屋外の気温差により自律神経が乱れます。自律神経が乱れることで体温調節機能が低下、夏バテ症状が出てしまいます。適度な運動で汗をかくと自律神経が活発になり、汗腺の働きも正常になります。運動によってエネルギーを使うことで、食欲促進や眠りの質のアップも期待できます。おすすめの運動は『有酸素運動』。ウォーキングやスクワット、ストレッチが効果的だそうです。そしてラジオ体操！ラジオ体操にはストレッチや筋トレの要素が入っているため全身を使った程よい運動で、血行も良くなり、全身をほぐすことができるそうです。今月末には子供たちが夏休みを迎えます。子供たちと一緒にラジオ体操をして、コミュニケーションを深めるとともに夏バテしないカラダ作りをしてみてください。この夏を元気に乗り越えていただきたいと思います。



お知らせ 三重地区交流センター(旧三重公民館) 施設利用方法について

三重地区交流センター(旧三重公民館)の貸し出しを、行っております。ご利用希望の方は、三重地区交流センター事務所(十文字B&G海洋センター内)まで申請書をご提出ください。

横手市のホームページ→各地域からのお知らせ十文字地域局→三重地区交流センターから申請書のダウンロードもできます。

【お問い合わせ先】
三重地区交流センター
電話(23)-6777 [平日8:30~17:00]
FAX(42)-0481 mail:mie-ckc@city.yokote.lg.jp



スローエアロビック教室

毎月第2・4木曜日

十文字地区交流センター交流ホールにて開催
会費:300円(毎回) 開催時に頂戴いたします。
定員:20名程度(毎回)
用意する物: 水(水分補給用の飲み物)、
ヨガマット、運動できる靴



～育み、賑わい、深め、誇れる、スポーツのまちよこて～

開催日: 7/7(金) * 7月第二週の開催日は金曜日になりますのでご注意ください。

7/27(木) 8/10(木) 8/24(木)



ありがとう
ございます

学校通り自治会 内山純男様より、
82円切手160枚のご寄付をいただきました。
三重地区運営協議会活動に役立てさせていただきます。