

コロナ禍で、令和3年度の新川中原住民協議会の活動や行事も実施・開催できず滞っています。これから、新委員全員一丸となって、開催を目指し頑張ります！！(2面に続く)



発行
新川中原住民協議会
企画・編集
住民協議会広報部
コミュニティセンター
三鷹市新川1-11-1
TEL 0422(49)6568~9
<http://www.mitakacc.jcomoffice.jp/snc/>
印刷 仲田印刷

設立40周年の記念事業実行委員会がスタート

令和4年度の設立40周年に向け、実行委員会がスタートしました。

記念式典は令和4年11月6日(日)に決定しました。

今後の詳細については「ふれあい」等でご案内していきます。

令和2年度決算

| | |
|-------|------------|
| ◆ 収入 | (単位 円) |
| 指定管理料 | 32,230,123 |
| 市助成金 | 27,363,535 |
| 諸収入等 | 5,978,207 |
| 合計 | 65,571,865 |

| | |
|-------|------------|
| ◆ 支出 | |
| 指定管理料 | 32,230,123 |
| 施設運営費 | 27,363,535 |
| 活動費 | 2,644,104 |
| 合計 | 62,237,762 |

収入支出差引額 3,334,103 円は次年度へ繰越

<活動費の内訳>

| | |
|------------|-----------|
| 総務部会関係費 | 226,338 |
| 広報部会事業費 | 1,508,975 |
| 文化部会 | 19,654 |
| 体育部会 | 215,558 |
| 厚生部会 | 0 |
| 環境部会 | 132,588 |
| 防災防犯部会 | 20,570 |
| 健康づくり推進委員会 | 324 |
| 図書室関係費 | 0 |
| 全体事業費 | 520,097 |
| 合計 | 2,644,104 |

令和2年度決算定期総会を開催し、【全議案満場一致で承認】されました。

新川中原住民協議会令和2年度決算報告の定期総会が6月20日(日)午後から、コミュニティセンター体育館で開催されました。(コロナ対策の一環)

席上、遠藤会長の挨拶に続き、議長団及び書記を選出し、議案の審議に入りました。

【議案】

- ・令和2年度 事業報告
- ・令和2年度 決算報告及び監査報告
- ・令和3年度 補正予算
- ・役員(四役)の承認について

【委員表彰】

- ・30年表彰 …… 4名
- ・20年表彰 …… 4名
- ・10年表彰 …… 6名

新川中原コミュニティセンターにおけるワクチン集団接種スケジュール

※当センターで接種できるのは、接種券があり、既にWeb予約又は、電話で予約された方々です。

| 7月 | (月) | (火) | (水) | (木) | (金) | (土) | (日) |
|-----|-----|------|------|-----|---------------|-----|---------------|
| | 休館 | 一部開館 | 一部開館 | 接種 | 一部開館 | 接種 | 接種 |
| 1週目 | | | | 1 | 2 | 3 | 【部議選】 で休館4 |
| 2週目 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 3週目 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 4週目 | 19 | 20 | 21 | 22 | 【祝日】 で休館23 | 24 | 25 |
| 5週目 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

| 8月 | (月) | (火) | (水) | (木) | (金) | (土) | (日) |
|-----|-----|------|------|-----|------|-----|-----|
| | 休館 | 一部開館 | 一部開館 | 接種 | 一部開館 | 接種 | 接種 |
| 1週目 | | | | | | | 1 |
| 2週目 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 3週目 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 4週目 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 5週目 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 6週目 | 30 | 31 | | | | | |

※このカレンダーは、月曜日から始まります。ご注意ください。
※一部開館=(2階と地下階)は開館。(体育館と1階)は使用不可。
※(木)、(土)、(日)は、ワクチン接種会場となるので休館です。

新川中原コミュニティセンターでの接種は7月1日(木)開始、8月29日(日)終了となります。

コミュニティ盆踊り大会中止のお知らせ
8月6日(金)7日(土)に新川あおやぎ公園で開催予定だったコミュニティ盆踊り大会は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止となりました。

鷹南学園だより 研究で学園生を高める



東台小学校長 山下裕司

コロナは様々なところに大きな影響を与えておりますが、ポスト・コロナショックとして、ポジティブにとらえ、新しいものを生み出す機会にもなっております。
さて、鷹南学園は、この危機的状況に立ち向かうがごとくより高みを目指して学園生の資質・能力を向上させます。その具体策は、学園が一丸となって取り組む研究です。
まず、内藤学園長のもと、三鷹市の研究協力校として「児童生徒の主体的・対話的で深い学びの実現に向けた日常的な研究を目指して」をテーマに、三校の全教員が教科別のグループ

プを作り、2年間の研究に励みます。この研究の大きな視点は、小・中乗入れ授業の有効活用を考える点です。9年間の系統性のある学びを追究し、確実に子供たちの資質・能力を向上させます。
次に大野校長のもと、第五中学校では、東京都の学力向上拠点校として3年間の研究を進めてまいります。東京都でも数校しか指定されないこの研究に、第五中学校は選ばれたのです。学園研と同様に従来のコンテンツ・ベースの授業ではなくコンピテンシー・ベースへの授業改善を日常的に行うことで、確実に子供たちの非認知能力を向上させ、学力の向上が図れることが期待できます。

最後に、東台小学校は昨年度より三鷹市GIGAスクール構想ハイブリッド型学習研究を2年間、進めてまいります。学校の授業と家庭学習を一体化させ、子供たちが能動的に学ぶ姿を育成します。
鷹南学園の今後の進展にご期待ください。

CS委員会だより

新任会長あいさつ



CS委員会会長 吉田 仁

鷹南学園コミュニティスクール委員会(以降CS委員会と略します) 会長となりました吉田仁です。
東台小学校おやじの会の会長として、3年前よりCS委員会に参加しております。本年度より委員・学園長の皆様のご賛同をいただき、会長に就任致しました。

鷹南学園(五中、中原小、東台小)が位置する新川中原地区は、地域や、住民協議会を始めとする鷹南倶楽部、青少年対・交通対、災害対策連合会などのさまざまな地域団体と、PTAやおやじの会などの学校団体が活発に活動されており、「地域が学校を支え

るコミュニティ・スクール」の取組みが実践されている地域です。
鷹南学園CS委員会は、地域住民が学校と共に、「子どもたちのために学校をより良くする」ための役割があります。
今年度のCS委員会は、多くの地域方々に新たな委員として参画して頂きました。本年度は残念ながら、コロナウイルス感染防止のため学校や地域の活動に厳しい状況が続いております。本年度はコロナウイルス感染防止対策に注意を払いつつ、近い将来に訪れるであろう「アフターコロナ」の時代に向け、新しい目標での意見を取り入れ、学校づくりの活動を推進致します。
子どもたちの成長を地域住民の皆様には、鷹南学園の学校や子どもたちの様子を温かい目で見守っていただき、学園運営において何か気づいたこと、改善すべきことがあれば、地域団体等を通じてご意見等お寄せいただければ幸いです。

新役員 委員紹介

- 四 役**
- 会 長 阿久津秀夫
 - 副 会 長 清水 節子
 - 会 計 谷川久美子
 - 会 計 松谷 紀子
 - 会 計 石井三津子
 - 会 計 大平世津子
 - 会 計 山本クララ
- 総務部会**
- 部 長 南條 勉
 - 副 部 長 羽鳥 利代
 - 委 員 北川 茂雄
 - 委 員 土方 芳子
 - 委 員 石井三津子
 - 委 員 豊田 純子
 - 委 員 丹司 巧
 - 委 員 飯田智恵子
 - 委 員 中嶋 要子
 - 委 員 久津野紀子
 - 委 員 工藤 範彬

- 広報部会**
- 部 長 小杉 修
 - 副 部 長 大平世志子
 - 委 員 宿利原幸江
 - 委 員 福士 裕子
 - 委 員 長谷部智子
 - 委 員 大竹 貴子
- 文化部会**
- 部 長 石原アヤ子
 - 副 部 長 上居 福恵
 - 委 員 永田 和昭
 - 委 員 田山 光興
 - 委 員 金子嘉代美
 - 委 員 山本クララ
 - 委 員 麻生 正子
 - 委 員 松谷 紀子
 - 委 員 清水 節子
 - 委 員 佐藤 澄江
 - 委 員 碓井祐三子
 - 委 員 田中 基之

- 厚生部会**
- 部 長 福井千枝子
 - 副 部 長 岡村久美子
 - 委 員 蒲 博代
 - 委 員 伴 勝代
 - 委 員 酒井 浩治
 - 委 員 花岡 弘
 - 委 員 阿部 寛
 - 委 員 大野 勝司
 - 委 員 高安 祐子
 - 委 員 柴崎ヨシ子
 - 委 員 三代川妙子
 - 委 員 田中 康司

- 環境部会**
- 部 長 鈴木 貴子
 - 副 部 長 下村 淑子
 - 委 員 小川 和子
 - 委 員 畑谷貴美子
 - 委 員 荒川イシ子

- 防災防犯部会**
- 部 長 末吉 満枝
 - 副 部 長 本田ハツ江
 - 委 員 菊地 清美
 - 委 員 河村 正弘
 - 委 員 遠藤 典子
 - 委 員 前田 進
 - 委 員 塩田美紀子
 - 委 員 清水 隆治
 - 委 員 上田 眞弓

- 委 員 大平世津子
- 委 員 宮下 友子
- 委 員 藤井 清子
- 委 員 吉田 寛子
- 委 員 成子 富幸
- 委 員 中根日出子
- 委 員 宮崎ひとみ
- 委 員 馬部ヨシ子
- 委 員 今村佳代子
- 委 員 網野 一美
- 委 員 白鳥 芳子
- 委 員 土屋真須美
- 委 員 板谷 公子
- 委 員 野島理恵子
- 委 員 城 信子
- 委 員 波良 輝雄
- 委 員 ウォンテイミン テュイエン
- 委 員 有宗 玲子
- 委 員 窪松生久男
- 委 員 古川由美子
- 委 員 田邊 健一
- 委 員 小阪 君恵
- 委 員 坂井 敏代
- 委 員 梅川 素一
- 委 員 阿久津秀夫
- 委 員 小林 智子
- 委 員 國中 弥生
- 委 員 円入 豊
- 委 員 山中 正子
- 委 員 須賀富士代
- 委 員 高橋みゆき
- 委 員 谷川久美子
- 委 員 佐藤 知子
- 委 員 木村 正雄
- 委 員 五島千絵子
- 委 員 村田 友香
- 委 員 平井 薫子

以上132名。
よろしくお願い致します。



新会長あいさつ

会長 阿久津 秀夫

日頃より住民協議会活動にご理解とご支援を頂き誠にありがとうございます。

この度、新川中原住民協議会の総会にて、会長に選任されました。まだまだ、住民協議会の活動において、経験不足ではありますが、どうぞよろしくお願いたします。

私が住協委員として、活動

に参加したきっかけは、平成23年3月11日の東日本大震災によるものです。

当時、気仙沼にいる友人から生々しい被害状況を聞かされ、このような災害が、私達が住み慣れたこの地域で発生したら、どうすればいいのかと考えさせられました。

災害から自分自身や家族を

守るのは当然のごとく、地域での仲間同士の助け合いが無くては前に進みません。また、災害時だけでなく、住み慣れたこの地域で住み続けていくためにも地域の方達との助け合いが不可欠だと思います。

歴代の会長には「安心して住めるまち新川中原」の街づくりのために情熱と熱意をもって協議会運営に携わって頂きました。その精神を引き継ぎ、委員の皆様と共に「安全・安心・楽しい心豊かなコミュニティ作り」を目指したいと

思います。

残念ながら新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、今年度も三大自然のうち「コミュニティ祭り」「盆踊り大会」は中止せざるを得ませんでした。

このコロナ禍の状態が完全に元に戻るには、まだまだ時間が掛かると考えられますが、できる範囲での活動を再開したいと思っています。

私達、新役員一同微力ながら頑張っておりますので、ご協力お願いいたします。



新たな正副会長の紹介

- 副会長 今村佳代子 (新任)
 - 副会長 谷川久美子 (新任)
 - 会長 阿久津秀夫 (新任)
 - 副会長 清水節子 (新任)
- 新たな顔ぶれで力を合わせ、いつでも、誰でも、いつまでも、楽しく活動できる住民協議会を目指してまいります！



三鷹新川 えま歯科 クリニック

診療時間 8:30~20:00

親子診療室
バリアフリー対応

三鷹市新川1-11-13
☎ 0422-72-7224
www.ema-dental.com

各種ガス器具

プロパンガス } 給湯器
都市ガス } ガラストップコンロ

プロパンガス供給配管工事

アサヒ物産株式会社

☎ 0422-48-2611

あなたの近くにいる
私たちだからできる
身近なサービス

(株)高坂デンキ商会

家電・補聴器・電気工事・水道工事
ガス給湯器・リフォーム

☎(0422) 30-9993
FAX 0422-30-9994
三鷹市野崎2-1-16(三鷹上連雀郵便前)

一生 徒 募 集

入会随時

たんぽぽ児童画教室

お問合せ：0422-47-5748

4才~高校生

水彩、油絵、工作、陶芸、デッサン他
展覧会(東京都美術館、調布市たづくり)
写生大会他

新川公団教室(1号棟 第2集会場)
水曜 2:30~7:00

中原教室 中原 4-22-29
月火金土 3:00~7:00

東和書道教室

【生徒募集】

月曜日 10時~12時 シニア65歳以上
水曜日 15時~21時 学生・一般
木曜日 10時~12時 お母さんの書道
土曜日 15時~21時 学生・一般

詳細は、東和書道教室ホームページ&スマホにて
0422-46-7259 苅部迄

春の寄せ植え講習会

「春って、いいね〜！」材料の花苗を運び入れると、やわらかな明るい色がいっぱい、思わず皆で声を揃えました。新晴園から講師の山田剛さんに来て頂き、工作室で行いました。鉢への並べ方や花の特徴をレジメにまとめて配って下さったので、久しぶりでも安心して参加できました。窓を幾つも開け放したままがちょうど気持ちいいくらいに暖かな日で、テーブル一つに三名ずつなのも、ゆったり作業ができて良かったです。丸い釣り鐘風のピンクの花がとってもかわいい低木をメインに、黄色のマム、ラベンダー



順調に皆の寄せ植えが出来上がった後、質問コーナーでは、他の植物の育て方や品種による価格差の理由など幅広く教えて頂けて、盛り沢山なひとときでした。(文化部)

新ポンプ車配備挨拶

三鷹市消防団第一分団
分団長 宇田川高博

平素より皆様様におかれましては当第一分団への格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

私達第一分団へ新しいポンプ車が2月24日に納車されました事を皆様へご報告させていただきます。

ポンプ車は三鷹市よりお預かりしている大切な備品であり、火災や災害から私達の地域を守る、そして消防団は地域になくてはならないものだとPRするための大きな役割を持っていきます。

15年の歳月を共に活動してきた旧ポンプ車は矢吹町にて新たに活躍する事となりました。

新たに配備された新ポンプ車は最新式のEモニター、LED照明、バックモニター等を搭載したものであり、様々な活動に生かせるよう仕上がっています。



り訓練を重ねて参ります。本来であれば地域の行事訓練などで新しいポンプ車があるところですが、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、ご披露するチャンスが無いことと第一分団を代表しましてお詫び申し上げます。

併せて地域の皆様におかれましては、今後とも第一分団にますますのご指導ご鞭撻を頂ければと存じます。

災害が起きた時には、みたか災害ボランティアセンターへ

三鷹市内で地震や、風水害などの大規模災害が起きた時には災害ボランティアセンターが設置されます。被災による困りごとの相談は、三鷹市社会福祉協議会みたかボランティアセンターに相談してください。上連雀8-3-10 上連雀分庁舎内 ☎0422-76-1271 ホームページ：<https://www.mitakashakyo.or.jp/>

花の名札作り

新型コロナウイルスが拡大する中、昨年より思うような活動が出来ずにいましたが、ようやく3月25日(木)環境問題学習会として「花の名札作り」を行うことができました。

環境部の主な活動の中に、年4回、コミュニティセンター花壇の花の植え替えと、当番制の水遣りがあります。花の品種改良により新しい品種が増え、見慣れた花の名前を知らない事が多くなってきました。近隣の方々に花の名前を尋ねられても、即答できない事がよくありました。それならば、是非花の名札作りをしてみたら？と言う部員さんの意見があり、環境問題学習会として「花の名札作り」を採り上げ実施することにしました。

青空の下、密を避け、花の名前を調べる人、手書きでラベルに直接書く人やテプラを使い名札を作る人、出来た名札を設置する人、と作業を分担しながら、楽しく名札作りを行いました。



(環境部)

初めてのチャレンジで、設置してみると、まあ良かった、こうしたい、とまだまだ改善点が出てきました。

6月に花の植え替えがありますが、例えば、名札の大きさを大きく変えたり、改善できるところは改善し、より分かり易くしたいと考えています。近隣の方々も、花々に癒されながら、花の名前を覚えられ喜んでいただけたいと思います。

これからも近隣の方々に親しまれる花壇を目指し、活動していきたいと思えます。

安全安心・市民協働パトロール10年継続団体の表彰を受けました。

新川中原住民協議会とは他の住民協議会とともに三鷹市等が実施する「安全安心・市民協働パトロール」に協力してきました。活動開始から10年が経過し、3月24日に他の住民協議会とともに河村三鷹市長より感謝状の贈呈を受けました。これからも安全安心な地域づくりに取り組んでいきます。

フードバンクみたか

小林智子
フードバンクは皆様から寄附していただいたお米・乾物・嗜好品・調味料・おかし等の食品を支援を必要としている人達へ配付します。

「フードバンクみたか」では現在18名ボランティアスタッフが活動しています。まず最初に賞味期限(一ヶ月先迄)をチェックします。次に食品すべてに番号を付けて管理します。食品の分類・お米は小袋に分けて食品別に分類していきます。支援の申し込みが来たら送る先家族構成を考えて主食・調味料・乾物・嗜好品・おかし等を配付します。

味料・乾物・嗜好品・おかし等を入れて、配付する品物の番号を消して箱詰にして希望者の元へ配送します。もちろんこれだけが仕事ではないですが、現在コロナ禍でいろいろな活動の場所が開かれていません。子供達の食事が問題になり、心配される中で、子供朝食セットを配付したり、子供達への支援の品物を配付したりしています。子供食堂や施設にも配付しています。

「フードバンク」の活動を多くの方々知っていただければ幸いです。皆様のご支援よろしく願います。

仲間づくり

◆新川中原コミュニティ子どものバレー

月謝・発表会ともに安価でありながら充実の指導内容。競争ではなく、子ども達のがのびのびとバレーを楽しみながら、正しい姿勢や均整のとれた体形と高い身体能力を得ることを重視しています。年中・年長さんも大歓迎！
場所 コミュニティセンター視聴覚室
月2回(出) 13時30分～15時
会費 700円
月謝 3500円
問合せ先 子どものバレー 母の会
kodomonobaree88@gmail.com

きんどぎ
中原四丁目地区公会堂前
毎月 第一土曜日
新川三丁目都営住宅 集会場前
毎月 第四土曜日
受付 午前9時～午前11時30分
※引き渡し12時まで
包丁 1本400円
三鷹市シルバー人材センター
蓬田 090-1039-4710

ケアネット・しんがが しんががサロン
日にち 7月28日(水) 7月7日申込開始
8月25日(水) 8月4日申込開始
9月30日(水) 9月1日申込開始
時間 午後1時30分～午後2時30分
毎回20人、40分の入れ替え制で
新型コロナウイルス予防をして開催します
場所 コミュニティセンター地階視聴覚室
申込・問合せ先 ケアネット・しんがが事務局
0422-45-1151 (内線 2662)
みなさんのお越しをお待ちしています。

本を出版しました
●倉田周平著●
『新・言葉の奥底』(パレードブックス刊) [1000円]
『まぼろしのゲスト』 [1000円]
『きりぎりす』 [1000円]
(いずれも近代文芸社刊)
『若葉の季節～ゆるるグリーンライト』(電子書籍出版)
※「ふれあい」新年号で紹介。
※詳細は「倉田周平」で検索を
☎& FAX 0422(45)7441
(渡辺)

植木手入・庭園工事
大竹造園
(新川一郵便局前)
三鷹市中原一丁目二二〇四二二(四六)二八七九

米穀・食料品
海老沢米店
☎0422-46-0976 FAX 0422-47-7074
http://shinseien.mall.mitaka.ne.jp/

生花・鉢花・種子・用土
お花の配達・地方発送
致します。
SHINSEIEN
新晴園
営業時間...9:00～18:00
無定休・P有り
三鷹市新川1-13-26

元気ひろばおれんじ
地域の人あつまれ！
様々なイベント開催中
TEL: 0422-76-5940
三鷹市中原 3-1-65
(ツルハドラッグ前)
株式会社 AZUMA
東葬祭 アズマ民間救急サービス

明日のプランを大きく育てます
● JA 東京むさしのスーパー定期
● 給料の振込、年金の受けとりも皆様の
JA 東京むさしが便利です。
東京むさし農業協同組合 中仙川支店
☎ 44-7391



7～8月の行事のご案内……新川中原コミュニティセンターへどうぞ!



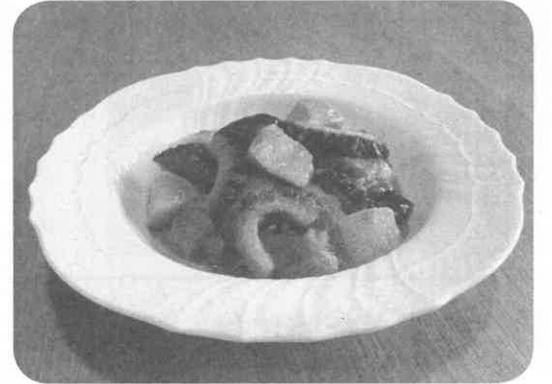
| 行事名 | 内容 | 日時 | 対象 | 募集人員 | 申込方法 | 費用・持参する物等 |
|----------------|---------------|--|-----------------|------|--------------------|-----------|
| 環境部会 地域美化運動 | 新川あおやぎ公園の早朝清掃 | 7月3日(土)・17日(土) 8月7日(土)・21日(土) 朝7時開始 雨天中止 | どなたでも ご参加下さい | — | 当日新川あおやぎ公園に集合して下さい | なし |
| | 丸池公園の早朝清掃 | 7月10日(土)・24日(土) 8月14日(土)・28日(土) 朝7時開始 雨天中止 | どなたでも ご参加下さい | — | 当日丸池公園トイレ横に集合して下さい | なし |



夏野菜

- ・体を冷やしてくれる作用があり
熱中症予防にお勧め!
- ・汗で失うビタミンとミネラルを補います!

今回は、夏野菜の代表料理として
【鶏肉とゴーヤのラタトゥイユ】
 を紹介します!
 鶏肉が入り、栄養のバランスばっちり!



材料(2人分)

- 鶏もも肉…………… 1/2枚
- ゴーヤ…………… 中1/2本
- 玉ねぎ…………… 中1/2個
- (a) なす…………… 中1本
- 赤パプリカ…………… 1/2個
- トマト…………… 中1個
- (b) オリーブ油…………… 大さじ1
- にんにく(おろし)…………… 小さじ1
- トマトケチャップ…………… 大さじ2
- (c) コンソメ(かりゅう)…………… 小さじ1
- 水…………… 大さじ1
- 塩・コショウ…………… 各少々

作り方

- ①鶏肉は2cm角に切る。(a)のゴーヤは縦2つに切る。種はスプーンで除き8mm幅に切り、電子レンジで1分加熱する。
- ②(a)の残りの野菜は2cm角くらいに食べやすく切る。
- ③ナベに(b)を入れ①の鶏肉を皮から炒める。玉ねぎ、ゴーヤ、なすの順に加えてさらに炒め、赤パプリカとトマトを入れる。
- ④③に(c)を加えて全体を混ぜる。フタをして時々ナベ底から混ぜながら弱火で10分煮る。煮汁が多いときはフタをとって煮つめる。

管理栄養士・国際薬膳師 よしや 葭谷麻利子

鶏肉とゴーヤのラタトゥイユ

(フランス風 夏野菜とチキンの炒め煮)

コロナや熱中症に負けずに夏を乗り切ろう!!

マスクをつける、手洗い、3密をさけるにプラスして

自然免疫を高めるには

- ◆適度な運動する
 - 有酸素運動 一日 8000歩以上
 - 筋トレ 太ももの筋肉を鍛えるスクワット 10回を3セットなど
- ◆正しい食事 一日3食 バランスのよい食事をとる (たんぱく質をしっかり取る)
- ◆質の高い睡眠 睡眠不足は免疫力を下げます 日中は運動をして、夜はぐっすり眠る
- ◆人とのかかわり 感染予防対策をしっかりして 外に出て、人と会い、笑い、おしゃべりする

熱中症予防

カルシウムだけじゃない牛乳のパワー
 たんぱく質、脂質、糖質の3大栄養素を含む牛乳は理想的な栄養バランスで、健康な体作りをサポートします。
 汗をかくと塩分も失われるため、適量のナトリウムを含む牛乳は発汗時の飲物にも好適。
 炎天下の外出や運動の直後にコップ一杯の牛乳を!
 血液量が増えて体温調節が促されます。

歩いて発見、歩いて健康
 「地域ケアネット新川中原」
 4月23日地域の皆さん22人で「井之頭恩賜公園」を歩いてきました。



「健康ウォーキング」を開催しました。
 当日は晴れて優しい風が新緑の木々の葉を揺らす爽やかなお天気に恵まれました。



金 蘭

「いつもの友達と違う人と話すのも楽しい」「とても気持ちのいい日を外を歩いて嬉しい」「みんなと一緒だとこんなに歩けた」と、休憩をしながら2時間たっぷり歩いて笑顔で行事を終えることが出来ました。

「いつもの友達と違う人と話すのも楽しい」「とても気持ちのいい日を外を歩いて嬉しい」「みんなと一緒だとこんなに歩けた」と、休憩をしながら2時間たっぷり歩いて笑顔で行事を終えることが出来ました。

仲間づくり

◆フラ・プルメリア

ハワイ音楽のみでなく日本の音楽も取り入れて「フラダンス」を楽しんでいます。健康の為、笑顔で御一緒に楽しみませんか?

日時 第2・第4水曜日
 午後1時～3時30分
 指導者 橋本みゆき先生
 会費 500円
 月謝 2千円
 連絡先 中根 03-3300-7456
 見学も可



企画しています。
 皆さん是非また元気にウォーキングでお会いしましょう!