

## 12月19日とが山学園連絡事項

令和元年度 No.15

12月中旬になっても、11月中旬の気温の日があります。それでも、温暖化とはいえ、日本海側の山間部では雪の量が多くなることもあるそうです。雪の備えはしておきましょう。

### 本日の予定

10:00~11:30 『健康長寿と食事』

養父市健康課 管理栄養士 寺田 美恵<sup>よしえ</sup> 先生

13:00~14:30 『3B体操ですこやかに』

日本3B体操公認指導者 田村 光枝・藤盛 圭子 先生

### 連絡事項

- 1 長寿者祝福式典の集合写真をお渡しします。対象の方は後の机で受け取ってください。
- 2 行事報告と予定
  - (1)施設の友愛訪問  
12月12日(木) 午前、かるべの郷「あじさい」を自治会執行部と職員で訪問しました。  
山根さん作製(毎年ありがとうございます)のお手玉50個と、但馬農高生栽培のシクラメン20鉢をお届けしました。西村さんのハーモニカに合わせて童謡を合唱したり、佐野さんのお手玉に合わせて、一緒に手を動かしていただきました。
  - (2)12月23日(月) 「ともがき」編集会議
  - (3)年末大掃除  
12月26日(木) 9時~ 学園舎の清掃  
自治会執行部と学年委員、園芸、書道、パソコンの各クラブ代表の皆さん、ご協力よろしくお願ひします。学園舎内の掃除とガラス拭きが中心になります。
- 3 「ともがき50集」(令和2年3月発行)の原稿を受け付けています。  
クラブの原稿はできるだけ写真を添えてください。随想、文芸作品等の投稿お願ひします。  
本日12月19日締め切りで、ご協力をよろしくお願ひします。
- 4 次回講座(1月16日(木))の準備当番  
八鹿下地域、香美町・豊岡市・朝来市のみなさんは9時から会場準備をお願ひします。

### 次回講座(1月16日)

10:00~11:30 『健康長寿をめざして』

但馬長寿の郷 理学療法士 吉田 敏彦先生

13:00~14:30 『健康づくりは筋肉づくり』

健康運動指導士 高橋 博 先生

(裏面資料) 兵庫県高齢者放送大学 ひょうごラジオカレッジ テキスト

(令和元年12月号)

『病気の9割は歩くだけで治る』長尾クリニック院長 長尾 和宏 氏