



二番丁コミュニティセンター
〒760-0013
高松市扇町2丁目8-7
TEL 087-822-3556
(FAX 共用)
TEL 080-9836-2672
E-mail/c-2bantyo@mc.pikara.ne.jp



HPへの
QRコード

《講座等のご案内》

すこやか教室

1才半～入園前までの
幼児と保護者の教室です



◎公園あそび

日時：10月1日(金) 10:00～11:00
講師：小野川 秀佳 先生 (健康運動実践指導者)
場所：番丁二丁目公園 (新番丁小学校南側)
現地集合
定員：10組程度
申込み：9月2日(木) 10:00～【先着順】
窓口、電話、メールで受付



今後の主な行事予定



▲昨年の敬老会の様子



▲昨年の防災訓練の様子

- 敬老会(記念品配布のみ)…10月3日(日)
- 文化祭
作品展示……………10月1日(金)～11月14日(日)
演芸発表……………11月20日(土)
- 防災研修……………10月9日(土)
- 健康チェックデー……………10月13日(水)
- 生駒親正顕彰式典……………10月23日(土)
- 子ども祭り・健康まつり…10月24日(日)
- 体協スポーツ講座……………10月29日(金)
- 防災訓練……………11月14日(日)

※詳細は順次お知らせいたします。

秋の紫雲校区を歩こうでえ！
10月1日(金)スタート予定です。

9月のおいでまいサロン

秋からの身体づくり

無料



日時：9月17日(金) 13:30～14:30
場所：二番丁コミュニティセンター
講師：花房 順子 先生 (健康運動指導士)
申込み：窓口、電話、FAX、メールで
定員：15名程度
備考：コロナウィルス感染拡大防止の為
事前申し込みをお願いします。

※コロナ感染状況により中止になる場合あり

野菜たっぷり生活講座

14:30～
15:00



講師：食生活改善推進員

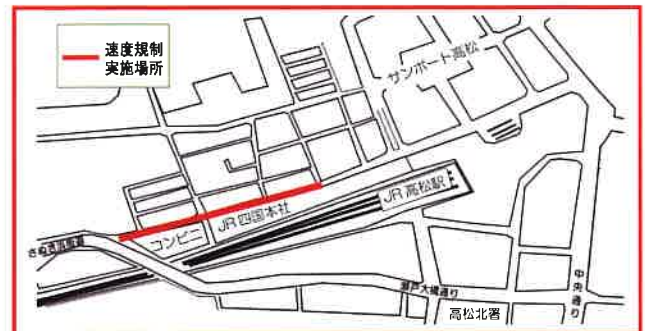
10月の
日程

10月 4日 二番丁コミュニティセンター
10月11日 日和山神社
10月18日 水明会館
10月25日 大的場公園

※10月からは屋外での体操、ウォーキングを予定しています。

■速度規制の実施について

※浜ノ町 JR 四国本社北側の市道で、40km/hの速度規制が実施されます。(9月の標識と標示の工事が終わり次第実施)
— 制限速度を守って、安全運転をしましょう。 —



夏から秋にかけては、薄暮の時間帯に交通事故が多発する傾向にあります。夕方や夜に出かける時は反射材を付けましょう。

高松市市民政策局 暮らし安全安心課

2021
9月

地域の活動報告とお知らせ

Local activity report

爽やかな秋風を感じる季節になりました。



報告 2021 夏休み 子ども講座

子ども達は暑～い夏休みも元気いっぱい！学校の課題も友達と一緒に苦にならない様子。コロナ感染対策で窮屈な生活を心配していましたが、いつもと違う場所で、いつもと違う先生に教わり、リフレッシュも出来たようです。また防災教室も好評でした。



鈴虫教室 【7月17日】



夏の風物詩としてすっかり定着した人気の講座です。鈴虫の習性や、飼い方のポイントなど、わかりやすく丁寧に教わりました。

防災教室【8月5日】



どんな人…

避難所とは…「どんな所？」「どんな人が来る？」「自分は何ができる？」周りの人に伝えたいことについてみんなで考えました。

安全安心なまちに！

にこみん見守りクラブ

会員募集

- 活動内容**
- 小学校児童の登下校や公園などの見守り
 - 高齢者の見守り
 - 自転車による「ついでに見守り防犯活動」

いずれも、決められた日時でなく「無理なくできる時に、できる時間だけ」の活動です。会員の皆様には「みまもるんジャーベスト・バッジ」、自転車に付ける「にこみんパトロール中」のパネルの貸与があります。多くの方のご協力で、「安全安心なまち二番丁」にしていきたいと思ひます。



地域の防犯・交通安全活動に取り組んでいる「にこみん見守りクラブ」では、一緒に活動をしてくれる会員を募集しています。



《お申し込みは》

☎087・822・3556
二番丁コミュニティセンター

二番丁行事 トピックス



令和3年度 老人クラブ会員作品展 【7月27日～30日】

瓦町FLAG8階で開催され、写真サークルの写真作品や木彫り作品が展示されました。



花いっぱい運動【8月1日】

暑い夏、早起きして涼しいうちに雑草除去作業をしました。

熱中症対策 について

《保健委員会》

7月のたよりと一緒に熱中症対策のチラシを配布し、「私の熱中症対策」を募集したところ、いろいろと工夫された熱中症対策がありました。一部を紹介するので参考にして、9月の残暑を元気に乗り切りましょう。

- ◎ 部屋に温度湿度計を置いている。
- ◎ 早寝早起き、バランスのよい食事をするように心がけている。
- ◎ 時間や飲む量を決めて水分をとるようにしている
- ◎ 外出は、涼しい時間帯にしている。
- ◎ 筋トレをして水分を蓄えられる筋肉量を保つ。……など



今後の花いっぱい運動日程

9/5(日)…中止(コロナ感染対策の為)
10/3 → 10/10(日)に変更
小学校集合8:00～

和太鼓を学ぼう【7月30日】



リズムに合わせて!



和太鼓を叩いて日本ならではの文化に触れ、夏休みの忘れられない思い出になりました。民謡家の田中みずほ先生による、熱心な指導で和太鼓の面白さ、音楽の楽しさを体感できた1日でした。

絵と工作【8月3日】

今年も個性あふれる作品がたくさん出来上がりました。



止め、ハネはしっかりと...

書道教室【8月4日】

先生のお手本を見ながら精神を集中させて、一文字ずつ丁寧に書き上げました。今日1日で随分上達した気がします。



暑い夏休みも子供たちは元気いっぱい!



おさむ

治ちゃんの



戦争体験

Vol.1

兄の召集



▲6才のわたしと兄

私の戦争体験は兄が召集されたことから始まります。兄とは20歳以上違い、自分の記憶にはないのですが、母の話では弟というより、自分の子供のように可愛がられたようです。

その兄が昭和16年、普通寺の部隊に入隊しました。時々、母とおはぎやきつね寿司などを持って慰問に行きました。国鉄の普通寺駅を出ると、馬が重要な輸送手段だったため、馬糞の匂いが強烈だったことを今でも鮮明に覚えています。

馬糞といえば、旧高松駅近くの、日通の事務所周辺に馬糞が多くあり、菜園の肥料になるので「その馬糞は、俺のや!」と奪い合いをしたものです。



兄の最初の戦線はマニラでした。1942年1月2日、日本軍はマニラを占領しました。(マッカーサーはオーストラリアへ逃亡)

にこみんのしおり 編集長 吉田 治

【健康アドバイス】

栄養士 平山文子さん

ロコモティブシンドローム 予防について



骨や筋肉をつくるためには栄養バランスの良い食事から!! 4つの食品群をそろえよう。

4つの食品群で調理をするのが理想ですが、調理が難しい、面倒だ! という人は、市販のお惣菜などを活用しても大丈夫です。

例えば...

ご飯と味噌汁を食べる場合



- ご飯におかかやチーズをのせる。
- 味噌汁の具には豆腐も加える。
- これ以外にバナナを1本加える。

うどんを食べる場合



- うどんだけでなく、市販のつくねや青菜のおひたしを加える。
- これ以外にヨーグルトを1個加える。

主に栄養について述べてはいますが、ロコモ予防には栄養だけでなく、適度な運動も大切です。足腰を鍛えるトレーニングを無理せず、自分のペースで行いましょう。筋肉は骨と比べて比較的短い期間で入れ替わり、年齢に関係なく筋肉量を増やせます。例えば片脚立ち(バランス能力をつける)・スクワット・速歩等、とにかくしっかりと栄養・適度な運動を心掛けましょう。



2021 9月

September Community Calendar

コミュニティカレンダー

★印はセンター講座
○印は同好会
◆印はその他

	日	月	火	水	木	金	土
午前	<div style="background-color: #800000; color: white; padding: 10px; border-radius: 15px;"> まん延防止等重点措置の適用地域指定期間中は休館します。 9月12日(日)まで </div>			1	2	3	4
午後				休館(9/12まで)			
午前	5	6	7	8	9	10	11
午後	休館(9/12まで)						
午前	12	13 ○ヨーガ	14 ○ハワイアンフラ ○バランス体操	15 ○和楽会 ○書道	16 ◆フロッカー	17 ○スローエアロ	18 ○癒しストレッチ ○子ども硬筆・書道 (高学年)
午後	休館	○こども英会話	★クラフト教室 ○骨盤ストレッチ2	○雅千桜会 ○花の子彩々会 (草月流華道)	★ふれあい体操 ○ちぎり絵 ○琴(中) ○男性のための筋トレ ○キッズダンス	◆おいでまいサロン ○竹堂讃岐彫り ○子ども硬筆・書道 (低学年) ○キッズ運動教室	○琴(初) ○骨盤ストレッチ
午前	19 共同募金委員会 全体会 9時30分～	20 休館日	21 ○ハワイアンフラ ○バランス体操	22 ○たけんこヨガ ○和楽会 ○俳句	23 休館日	24 ○スローエアロ ★ママヨガ ○写真	25 ○癒しストレッチ
午後		《敬老の日》	★古典講座 ○骨盤ストレッチ2	○雅千桜会	《秋分の日》	○竹堂讃岐彫り ○着物の着装 ○キッズ運動教室	○琴(初) ○骨盤ストレッチ
午前	26	27 ○ヨーガ ○編物	28 ○ハワイアンフラ ○バランス体操	29 ○和楽会 ○書道	30 ◆フロッカー	<div style="background-color: #ffff00; padding: 10px; border: 1px solid black;"> 毎月1日は「非常持ち出し袋の点検日」です。持ち出し袋をお持ちの方は点検しましょう。 </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> ※2021年、8月20日現在の予定です。変更が生じる場合がございますのであらかじめご了承下さい。 </div>	
午後		○こども英会話	○骨盤ストレッチ2	○雅千桜会	★ふれあい体操 ○絵手紙 ○琴(中) ○キッズダンス		

