

みなみ通信

平成23年10月10日発行

走った！走った！走った！

～雨の中の「陽だまりロード子ども駅伝」～♪

「陽だまりロード子ども駅伝」【9月17日（土）9：00～】が終了しました。大会期間中、通行止めなどにご協力いただき有難うございました！

参加したチームは、全部で26チーム。人数にして104名の児童が参加してくれました。

そして、この大会のお手伝いをしてくださった地域の方は、最終的に70名を超え、ある時は会場整理、ある時は子ども達の応援と、大会を支えてくださいました。



この日は、朝のうち晴れ間がのぞいていたものの、スタート直前からあいにくの雨。でも、子どもたちは元気いっぱい走ってくれました。



低学年



高学年



特に、低学年グループが走っている間は最初から最後まで雨。応援しているお母さんの中には、タオルを顔に巻いて応援している方もいらっしゃいました。

9時から始まった子ども駅伝。表彰式等全てが終わったのは11時45分。雨の中の駅伝大会は

2時間45分で無事終了しました。

おばあちゃん 子ども駅伝

検索

ありがとうございました

クリック!



優勝 低学年グループ：「スターチーム」16分43秒69（4人で計3.6km）

高学年グループ：「全力疾走」28分57秒74（4人で計6.2km）

※優勝賞品（参加賞含む）⇒優勝トフィー、金メダル、コンサド-レihalバッグ、コンサド-レ親子招待チケット、雪印種苗の花苗、JTB無料施設利用券、お菓子詰め合わせ等々

厚南（あつなん）大学受講生募集中！

～デジカメ講座、ウォーキングレッスン講座（室内）～

厚南大学は、現在、以下の講座を予定しております。興味のある講座がございましたら、厚別南まちづくりセンター（TEL891-1666）までご応募ください。

なお、11月16日（水）開講予定の「ウォーキングレッスン講座（室内）」については、お電話か、[添付している案内チラシ（ウォーキングレッスン講座）]の申込欄にご記入の上、厚別南まちセンまでファックスしてください。

FAX番号は「895-0425」です。



デジカメ講座

開講日：10/29（土）・11/5（土）・11/12（土）
各 13：00～15：00

場所：厚別南会館2階集会室

講師：上原 稔（富士フィルムイノベーションズ（株）専任講師）

対象：厚別南地区在住の20歳以上の方

受講料：2,000円／3回

定員：20名（先着順）

最低定員：5名以上

※印刷は各自でお願いします。また、当講座ではパソコンでの画像処理等の説明はいたしませんのでご了承ください。

ウォーキングレッスン講座（室内）



別添のチラシもご覧ください。

開講日：11月16日（水）10：30～11：45

場所：厚別南会館2階集会室

講師：大高 千咲子（イラストレーター）

プロフィール：北海道体育大学校非常勤講師 etc

対象：厚別南地区在住の20歳以上の方

受講料：500円

定員：20名（先着順）

最低定員：3名以上

※これら講座は、単に個人個人のスキルを磨くだけではなく、講座を通じて地域の方々の交流を高めることを目的としております。なお、開催してほしい講座の希望がありましたら、お気軽に厚別南まちづくりセンターまでお電話ください（ex.古文書講座、なぞかけ講座、自家製味噌手作り講座等々・・・）。実施の検討しますヨ～（*^_^*）

めざせ！はつらつシニア【最終回】

～森本保健師またまた登場！～

厚別南地区のみなさん、こんにちは！区役所の保健師 森本です。
「はつらつシニア」への道、最終回は「はつらつ講座 IN 厚別南」のご紹介です。

日にち：11月11日（金）

場 所：厚別南会館（厚別南1丁目15-10）



10時30分～

講演「知って得する！遺産相続」

行政書士の板垣先生から、遺言書や遺産相続について教えていただきます。寸劇も交えた、わかりやすいお話ですよ。

12時30分～

スタンプラリー（スタンプを集めて、景品をゲットしましょう！）

① 下肢筋力測定

足の筋肉が衰えると、転びやすくなってしまいます。ひざ下の筋肉の力を計ってみませんか？これから冬に備えて、転ばない体を作っていきましょう。

② ネイルケア体験

爪がピカピカになると、心もウキウキしますよね。ネイルケアを勉強中の学生さんが、あなたの爪をきれいに飾ってくれますよ！

③ 福祉用具展示

日常の「ちょっと困った！」を解決する、お役立ちグッズを紹介します。ひとつあるだけで、とっても便利な物がいろいろあるんですよ。

13時30分～

講演「笑い与健康」

高等裁判所の医師である工藤俊彦先生をおよびして、毎日を笑って楽しく過ごすコツを教えていただきます。先生のお話のあとには、北大落語研究会の学生さんによる落語もありますよ！

参加申し込みは、10月17日（月）9時から、電話で受け付けます！
電話番号は 厚別区役所代表：895-2400（内線361、362）です。

お昼ごはんには、お弁当をご用意しております。500円のお弁当を200円で販売しますので、おトクですよ！ぜひお申し込みくださいね。
たくさんのご参加をお待ちしております♪

介護予防センター大谷地では、厚別南地区（厚別南丁目、大谷地東・西、上野幌中央）で活動して下さるボランティアさんを募集しています。

主に、地区会館で開催されている「すこやか倶楽部」（介護予防教室）や、地域で開催されるイベントでの活動が中心となります。

内容は、レクリエーションや昼食会・茶話会のお手伝い、参加されている方々との交流などですが、皆さん一緒に楽しめる参加型のボランティア活動です。

ご希望の方は、お電話か、[添付している案内チラシ（ボランティア大募集）]をコピーして、申込欄にご記入の上、介護予防センター大谷地までファックスしてください。

介護予防センター大谷地 担当：大泉
TEL：894-6110 FAX 894-6188



健康ワンポイント

～介護予防センター大谷地：大泉さんからアドバイス～



いよいよ食欲の秋到来。

焼肉・魚の丸干し・えび・イクラ。ビールも飲んで大満足！



でも・・・これらの食品は「痛風」の原因物質である「尿酸」をたくさん含んでおります。。足の親指の付け根などが腫れてくる「痛風」。。と～っても痛いっす！ ～風が吹いても痛い～痛い思いをする前に心がけたいのは・・・「おしっこをたくさん出す」こと！

「尿酸」は尿中に排泄されます。水分をタップリ摂取して尿量を増やし、痛風を予防しましょう。もちろん、おいしいものばかり食べる食生活を振り返ることも大切です！

でも「水分制限のある方は医師の指示に従ってください」ネ！

～編集・発行～

厚別南まちづくりセンター 厚別区厚別南1丁目15-10

電話 011-891-1666 FAX 011-895-0425

厚別区役所ホームページURL <http://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/>

札幌市役所ホームページURL <http://www.city.sapporo.jp/>



さっぽろ市
03-Q02-11-386
23-3-232