



こちらから
プラザのホ
ムページをご
覧になれます

フラザだより 2026年8月号

発行 旭ヶ丘ふれあいプラザ

026-246-3783

第7ブロック人口(7月現在) 男 1,576人 女 1,848人 世帯数 1,482世帯

ブロック球技大会 旭ヶ丘町がアベック優勝

公民分館主催によるブロック球技大会を7月5日(日)に開催、今年は猛暑に配慮し開始時間を30分前倒しして行われました。分館役員の皆様には準備と当日の運営、また参加された選手、町役員、関係者、応援の皆様、大変お疲れ様でした。

【大会結果】

★ソフトボール

- 北旭ヶ丘町 10-9 光ヶ丘ニュータウン
- 旭ヶ丘町 7-3 光ヶ丘ニュータウン
- 旭ヶ丘町 12-6 北旭ヶ丘町

★ソフトバレーボール

- 旭ヶ丘町 21-15 北旭ヶ丘町
- 21-14

※市の球技大会は7月26日(日)に開催されました。残念ながら雨天のため、ソフトボールは中止に。ソフトバレーボールは、第7ブロックから2チーム出場し、旭ヶ丘・光ヶ丘合同チームが、対戦グループ内で2位になりました👏



催し・講座のご案内

喉を鍛える

健康声磨き講座

「声がかすれる・・・」

「水分や食事でもせやすくなった・・・」

喉の衰えは自己肯定感が低下するほか、誤嚥性肺炎のリスクも高まります。

正しい呼吸法を学んで喉を鍛え、心身の健康につなげましょう！

- | | |
|------|--|
| 日 時 | 9月11日(金) 午前10時～午前11時30分
9月24日(木) 午後1時30分～午後3時 |
| 場 所 | 旭ヶ丘ふれあいプラザ 研修室 |
| 定 員 | 各日とも 15名 |
| 持ち物 | 水分補給の飲み物・筆記用具 |
| 参加費 | 500円 |
| 申込開始 | 8月7日(金) 午前9時から |

講 師

日本声磨き普及協会
認定講師

山岸 淳子 氏



申込み・問い合わせ

旭ヶ丘ふれあいプラザ

☎ 246-3783

 しました

1回目と2回目は、座学で薬膳の基本と自分の体質チェックをしました。自分に何が必要なのかがそれぞれに分かり、早速試したいと思った方が多くいらっしゃいました。3回目には、緑茶とミントの入った冷たいお茶を、クールダウンとして飲み、次に温かい「洛神花茶（ハイビスカス茶）」と、先生手作りの爽やかなレモネードの寒天をいただき、リラックスしながら夏を迎えるために食べておきたいメニューのお話を聞きました。



薬膳では、「食べたもので、体はできている」との考えにより、もっとも大切にしているのは【日常の薬膳】です。「体の土台を作っておくと、もし病気が入ってきても、頑張れる体でいられる」ことなどが大切だと教えていただきました。最後に記入いただいたアンケートでは、もう少し薬膳のことを勉強したいと次回に期待する意見が多かったです。



野辺町にあるガーデン
ソイルに行ってきました。
夏の花が満開で感
歎、(猛暑の中でしたが)
素敵なひとときを過
してきました。

プラザでは、毎月、高齢者学級・女性学級合わせて5つの学級が活動しています。(8月はお休み) 活動が盛りだくさんでご紹介しきれないのが残念です。ご興味のある方はぜひプラザまで。



脳トレ・バランスボール

プラザではおなじみ庭月野トレーナーを講師に、脳のトレーニングとバランスボールを使った運動に励みました。

「またやりたーい」の声も。楽しかったですね♪

プラザは、熱中症を予防するための「クールシェアスポット」としてシェアマップに登録され、クーリングシェルターとして指定されています。気軽に涼むことができるプラザのふれあいルームをご利用ください。(9:00～17:00)ご利用の際にはプラザへお問い合わせ

上旬はなんとか冷房無しでの活動でしたが、2週目からは冷房を入れこまめに水分補給をしながら、さまざまな活動を楽しみました。保健センター保健師さんの『ストレスと心の健康』講話で「65歳以上の約6人に1人が孤独を感じているが、人とのつながりがある人は長生きをする！」という話を聞きました。



大峽要子さんによる『さぶちゃんの腹話術』では、楽しい会話やクイズを出してもらい、元気や笑いをいただきました。

