



青少年育成部会

“夏休みも終わり元気に登校”



雨の中元気に登校する久間小の皆さん

「お早うございます」大きな挨拶でスタート！！
久間小学校も 8 月 26 日（月）から学校が始まりました。

『雨ニモマケズ風ニモマケズ雪ニモ夏ノアツサニモマケヌ・・・』の宮沢賢治の詩のようにあいにくのお天気でしたが、夏休みの宿題を大切に持ち、上級生を先頭に元気に登校していました。



「お早うございます」の大きな声で挨拶を交わし、今日の元気をもらいました。
地区の皆さんも元気な“あいさつ”を子供たちにかけてやって下さい。
久間小のみんな頑張ってください！！

健康福祉部会

～若い時から“ロコモ”を予防しよう！～

ロコモとは、加齢などで骨や関節、筋肉といった運動器の働きが衰えて、日常生活の自立度が低下し、将来介護を必要とする危険性が高い状態のことを言います。伊東博先生（右写真）の楽しいお話と軽い運動を指導して頂きました。“痛か～”とか“曲がらんばい”とか色々な声が出ていました。



伊東 博 氏（武雄スイミングセンター健康運動指導士）

ロコモを防ぐ運動のコツは、簡単な運動を『無理をしないですつづけましょう！』と言う事だそうです。☆バランス能力をつける「片脚立ち」☆下肢能力をつける「スクワット」是非実行して健康な体力をつけましょう。何事をするにも健康が一番です。

資料が必要な方は事務局（66-5516）まで連絡下さい。

健康（3B）体操が、南志田地区で、元気に楽しく開催されました



“足・腰・腕 等をのぼして～”

講師は（公社）日本3B体操協会の杉光成子先生。大川内千代先生



子供達も元気に頑張ったヨ～。



指導の先生を囲んで記念撮影”

8月9日（金）夜8時から南志田区にお邪魔して、健康（3B）体操を実施いたしました。お仕事の疲れの中、多数の参加を頂きました。今回、子供達も参加していたのでメニューを変えて指導して頂き、大きな笑い声と、元気な掛け声と共に、体を動かしながら楽しんで頂きました。ロコモと共に無理なく楽しみながら出来る3B体操を是非続けて下さい。10月は南下久間区で実施します。多くの参加をお待ちしております。

健康3B体操 9月27日（金）夜8時～ 久間研修センター



平成25年10月6日（日） 久間小学校グラウンド 午前8時30分～

第7回久間地区体育大会 開催

区民みんなで楽しく運動をして融和をはかりましょう！！



青色防犯パトロール活動担当地区のお知らせ

午後3時15分～4時15分まで

9月 西山
10月 牛坂・牛間田

よろしく
お願いします。



事務局
通信

☆平成21年8月に“事務局だより”1号が発行されてから、名前も“コミュニティだより”から現在の“ひびき久間”とかわり皆様のご支援にて今月50号となりました。今後投稿等をお寄せいただき皆様のミニコミ誌として頑張っていきたいと思っております。今後ともご指導ご支援を宜しくお願い致します。