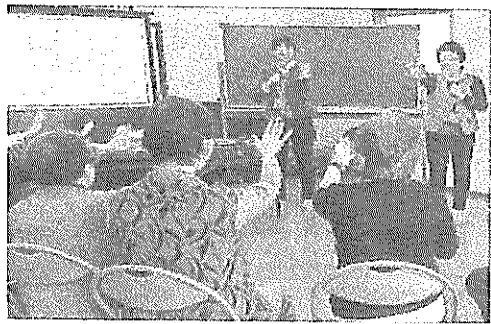


## 「住み慣れた街で元気に暮らしていくために ～ぴんぴんコロリを目標に・グリーンタウン～」

11月7日(土)、井口台・井口地域包括支援センターから  
3名の講師を招いて頭と身体を使いながら楽しく過ごしました。



健康寿命を延ばすために  
必要なこと、それはコツコ  
ツと続けるちょっとした  
運動とタンパク質を取り  
入れた食生活。そして、  
笑うこと！身体を動かし、  
頭を使い、笑いあり、あつという間に時間が過ぎました。身体と  
頭がほぐれた後は、参加者の方々にぜんざいでおもてなし。



当初は20名でしたが、夕方までに約50名の地域の皆さんに  
ぜんざいを振る舞いました。(グリーンタウン自治会長・貫川)

自  
治  
会  
だ  
よ  
り

## 「防火と清掃」東側法面を刈る～ビューハイツ～

10月28日、乾燥する季節になってまいりましたの  
で、防火と清掃両方の観点からマンション東側ののり面  
の芝刈りを行いました。作業後は腰の  
高さまで伸びていた  
草もすっかり刈り取  
られ、すっきりとし  
ました。(ビューハイツ自治会 上野)



## 町内清掃後 共同で防災訓練

12月5日、クリーンキャンペーン後に、毎年恒例となっ  
ている防災訓練を行いました。  
参加数は大人・子供合わせて約40  
名。お天気にも恵まれ広島市西消防  
署より4名お越しいただき、初期  
消火訓練を行いました。冬季は空気  
も乾燥しており暖房器具も使用する  
ため火事が起こりやすい時期です。  
慌てることなく消火作業できること  
を目標に！そして、消火器を使用す  
る時の掛け声は「ピン・ボン・パン」  
と覚えておきましょう。



(グリーンタウン自治会長・貫川 第4住宅自治会長・増田)

## 鈴小「わくわく発表会」と「子ども祭り」

今月の14日(土)に鈴が峰小学校において、ワクワク発  
表会と子ども祭りが行われました。

当日は生憎の雨模様となってしまいましたが、子供達は  
元気イッパイに元気な姿を見せてくれました。

また、当日は朝から雨が  
予想されていた為、食堂等  
前日から工夫しましたが、  
想定外の雨量に皆さん頭を  
抱えていました。



来年はもっと工夫を凝ら  
し、楽しい行事にしてい  
きたいです。(鈴が峰小学校PTA 和田)

## 団体優勝はガーデンB 個人は越智信和さん ～町民グラウンドゴルフ大会～

太陽の日射しを受けながら  
平成27年度鈴が峰町民グラウ  
ンドゴルフ大会が、11月29日  
(日)に開催されました、69名の  
参加者と、2名の集計係り担当者の方で運営されました、



団体の部 優勝はガーデンB.  
2位 チームG, 3位 ガーデンA  
個人の部 優勝は越智信和さん(越智ファミリーA )  
2位 花田 敏子さん  
3位 花田 良治さん でした。

競技終了後、ラーメンの振る舞いもあり、楽しい日を過ごし  
ました、皆さんお疲れ様でした。(体協 広兼)

## がんばりました! 井口台中学校!!

祝 優勝 第48回 広島県 アマチュアゴルフ選手権大会 大石 尊也君	祝 優勝 広島県中学校総合体育大会 広島県中学校総合体育大会 女子個人戦シングルス 田島 優菜さん	祝 優勝 H25年度・H26年度 広島市総合体育大会西区分大会 軟式野球の部	祝 優勝 中国中学校バドミントン選手権大会 広島県中学校バドミントン選手権大会 女子個人戦シングルス 田島 優菜さん	祝 受賞 全国小・中学校作文コンクール 中学生の部 広島県最優秀賞 小阪 優芽さん(感じたものたち)	祝 銀賞 第56回 広島県吹奏楽コンクール 中学校A部門 吹奏楽部	祝 優勝 広島県中学校総合体育大会 広島市中学校総合体育大会 軟式野球の部
--	---	--	--	--	---	---

## がんばっています! 鈴が峰小学校!!

○ 全国学力学習状況調査 6年生【国・県平均比較】

	国語 A	国語 B	算数 A	算数 B	理科
国平均	70.0	65.4	75.2	45.0	60.8
県平均	73.8	69.7	77.7	46.7	63.2
鈴小	75.0	75.6	85.0	54.6	68.2

○ 基本定着状況調査 5年生【県・市平均比較】

	国語	算数	理科
県平均	74.7	71.6	65.3
市平均	72.1	69.1	62.5
鈴小	74.2	73.8	63.5

あなたはどんな

インフルエンザ対策をしていますか?

- 1. 人ごみに出かけない
- 2. マスクをする
- 3. うがいと手洗い
- 4. 症状が出たらすぐ病院

効果の有るもの無いもの、対策はいろいろありますが、予防の観点から見ればインフルエンザ撃退に一番効果が期待できるのが、実は『湿度』なんです。

インフルエンザウイルスは低温や乾燥を好みます。これからの季節はインフルエンザウイルスにとって最高の環境になるわけです。

加湿器等を使用し、湿度を保ちましょう。冬場のエアコンの推奨温度は20℃なので、湿度は65%以上が必要です。ついつい温度を上げがちにしていますが、温め過ぎは禁物です。予防接種がインフルエンザ対策にはベターですが、日々のうがい・手洗い・栄養補給・休養を怠ると、インフルエンザに罹りやすくなってしまいます。インフルエンザに罹った場合、自分はどうしたら良いのかを考えておくことも必要です。

特別養護老人ホームともの家

082-270-0145

毎月第3土曜日の10時から14時まで  
相談会を開催しています。介護に関する  
心配事など、遠慮なくご相談ください。  
秘密厳守いたします。

「わが町鈴が峰で健康に生きよう！」講座⑤

町の歯医者さんに聞いてみよう!

～お口の中を元気にするために

日ごろ気をつけること～

食べる・話す・呼吸するなど大切な役割のある“口”  
その中でより大切な「歯」について、町のお医者さんに  
聞いてみよう講座が、11月19日(木) 鈴が峰会館で  
開催されました。参加者は約40名

講師は：西区大宮町で開院の「ともデンタルクリニック」  
院長 藤田 友昭 先生 (33歳)

皆さんは「8020」と  
云う数字を知っていますか?  
80歳で20本の歯でおいしく  
ごはんを食べるのが健康の  
理想です。でも「無理だあー」  
とあきらめないで下さい。

義歯でも大丈夫です。

自分にあった歯を日頃からキレイに歯みがきをして  
気をつけましょう。歯がないとふんばりが利きません  
口周りを動かしてノドの筋肉を鍛えて、誤嚥に注意して  
楽しく生活して下さい。

鈴が峰地区公衆衛生推進協議会



どんぐりウォーク

一年の締めくくり例会は『鈴ヶ峰』です。  
元気で過ごしたことを確認しましょう。

日時：12月24日(木) 10:00

集合場所：鈴が峰会館

目的地：鈴ヶ峰(鈴が峰公園で解散)

携行品：帽子、タオル、手袋、飲み物、防寒着、雨具

とんと  
の前に

ふるさと・すずがみねを歩く

ウォークラリー大会出場者募集中

1月10日(日) 9時 小学校集合

○参加費=無料 ○年令不問

○ささやかながら参加賞あり

○参加申込書は郵送 または鈴が峰会館の  
ポストに投函 先着80名まで受け付け

ふれあいサロンのご案内

鈴が峰社協が主催する「仲間作りの場」です

囲碁・将棋クラブ	火・木・土・日 13:00~16:00
大きな声で歌う会	第一月曜日 10:30~12:00
麻雀倶楽部	第一・第三月曜日 13:00~16:00
みどりの会	第二土曜日 16:00~17:00
子育てふれあい広場 よきによき	第三月曜日 9:30~12:00 受付は11時まで
ピンポン教室	第二・第四火曜日 10:30~12:00
どんぐりウォーク	第四木曜日 場所・時間はその都度
年輪会カラオケ教室	第三金曜日 10:00~12:00
折り紙教室	第二木曜日 10:00~12:00
いきいき体操教室	第二・第四金曜日 10:30~11:30

\* お問い合わせは 金曜日の午前中に  
鈴が峰会館(Tel・Fax 209-0331)まで  
お気軽にどうぞ

とんどまつり

2016

1月10日(日)

11時~

鈴が峰小学校校庭

当日のウォーキング・ラリーの  
「健康チェック」に引き続き、  
町のお医者さんによる「健康相談  
コーナー」を設置します。

冬に気になる「血圧測定」、  
その他簡単な「健康相談」に応じ  
ます。ご希望の方はコーナーへ  
お立ち寄り下さい。

年輪会 12月18日(金)は

10:00~13:00、今年最後の「カラ  
オケ教室」、先生持参の歌集及び  
カラオケ1番より好みの曲を歌  
う。参加費300円、コーヒー付。

スケッチの平山文俊さん(故人・草津梅が台)と  
スチールの淵上 彬さん(ガーデンハウス)による  
わがまち鈴が峰 鈴が峰小学校マ階ふるさと美術室より



作.. 尾上 育子さん

今月は紙面の都合により  
休載いたします。