

源内塾 山茶花～さざんか～コンサート

やさしさと輝きに満ちた
笑顔のまち村上
市民協会のまちづくり
(パートナー) のロゴマーク



大谷菊一社中 大好評につき再公演決定!!

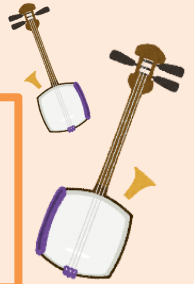
～親子三世代による津軽三味線の演奏～

是非この機会をお見逃しなく!!



大谷菊愛 大谷菊一 大谷菊一郎

入場料：500円 ～売り切れ御免～
チケットは11/5（火）から岩船地域コミュニティセンターで取り扱っております。
【先着60名 全席自由】



2024/12/8（日）

開演13:30（開場13:00）

会場：源内塾（岩船上大町2-7）

岩船の話題



10月27日（日）いわふね茶会



10月27日（日）「第22回いわふね茶会」が、源内塾とカネダイ川崎邸を会場に開催されました。恒例となったお茶会には、岩船内外から開催を待ち侘びた大勢の方が訪れ、一服しながら歴史ある建物と庭を眺めながら、思いおもいの時を過ごしていました。



源内塾 表千家流



川崎邸 宗徧流



毎月5日は源内塾「お茶の間」

令和6年

11月5日（金曜日）

午後1時00分～

タケオ

ミチコ

カフェ

申込は不要です

参加費 200円

Takeo&Michiko Café & 「互近所ささえ～る隊」を分かりやすく解説!

香り豊かな厳選された**コーヒー**
そして甘い**お菓子**でホッと一息いれませんか



♪うたごえの集い♪

今月は27日（水）午後1時30分～
（参加協力費：100円）
唄ってストレス発散・リフレッシュ!



市では「互近所ささえ～る隊」の活動を通じ、地域まちづくり組織と連携し、地域における支え合いの仕組みづくりを進めています。安心して暮らし続けられる地域を目指し、住民同士の助け合いを広めるための話し合いや活動を行っています。

皆さんの取組や課題について教えていただき、今後の参考とさせていただきます。「お茶の間」にお邪魔いたします。

毎月第3金曜日は「元気アップ教室」!

今月は15日（金）午後1時30分～
持ち物：タオル・飲み物
講師：ウェルネスむらかみ



すこやか



保健師メモ

体の不調を感じていませんか?

日中の寒暖差も大きくなり、朝晩は冷え込むようになってきました。今は季節の変わり目ということもあり、地区を回っていると、最近体調を崩したという話もよく耳にします。

その原因として、「自律神経の乱れ」があげられます。

自律神経には、活動的にするために働く「交感神経」、休息させるために働く「副交感神経」があります。「交感神経」と「副交感神経」は、呼吸数や体温、血圧など様々な体の機能を調整する役割をもっています。気温や気圧の変化で「交感神経」が優位な状態が続くと、体が休むことができず、疲れやすくなったり、眠りにくくなったりします。

「自律神経の乱れ」を整えるために普段の生活の中でできる対策を3つ紹介します。

(1)規則正しい生活をする

毎日、一定の時間に寝起きする。3食の食事を欠かさず摂るといったことをこころがける。

(2)適度な運動

ウォーキングやラジオ体操、軽く汗をかく程度の運動をする。

(3)入浴や休息

ぬるめのお湯にゆっくり浸かる。

この機会に、特定健診受診者の方に
交付した温泉施設入浴助成券を活用
してみたいかがでしょうか?



【お問い合わせ】

（保健師通信）

村上市役所保健医療課 岩船地区担当 保健師 阿部香穂里 電話：53-2111（内線2441）

（まちづくり通信）

事務局 齋藤俊則 集落支援員 佐藤美紀

住所：村上市八日市9-8 TEL：56-7071 FAX：56-6055

メール：toshinori.saito@city.murakami.lg.jp