

新庄:7月1日(火)  
誕生日祝い、終活講座、  
七夕の願いを書き、お弁当  
を一緒に食べました。



服部:7月17日(木)  
ゆいの里の見学と美味し  
いランチで楽しいひととき  
を過ごされていました。



はまっこカフェ:6月21日(土)  
たくさんの方がお越し  
で、会話も盛り上がって  
いました。



🌸 🌿 🌸 中洲学区すこやかサロン 🌿 🌸 🌿 🌸

7月10日(木)に“ほっとらいん”さんをお招きして、  
コンサートを開催しました。

よし笛とギターの演奏とともに歌のハーモニーが美しく、  
心地よい時間が流れていました。近江八幡周辺のヨシ地、ヨシ  
の役割、琵琶湖よし笛などについても教わることができました。

大変暑い日でしたが、ご参加いただきました皆さま、ボラ  
ンティアの皆さま、ありがとうございました。

次回のすこやかサロンは10月23日(木)、紅葉の長壽寺  
(湖南市)、福祉用具センター(草津市)、道の駅アグリ  
(栗東市)へおでかけします。ハンバーグ亭にて昼食予定  
です。バスの時刻等詳細については、中洲の窓9月号に掲載  
します。ご参加お待ちしております。



「中洲おたがいさん大作戦」  
～人とひととのつながりを大切にするまちづくり～



☆ラジオ体操 各自治会の開始時間:朝7時から(土日祝休み)☆

新庄	7/22~8/8・8/18~8/29	八幡神社
服部	7/22~7/31・8/21~8/29	洗い場前広場
立田	7/22~7/25・8/18~8/22	観音堂
幸津川	7/22~8/1・8/18~22	下新川神社
小浜	7/22~8/1・8/25~8/29	集落センター広場

夏を乗り切る  
体力のために!!

ラジオ体操 の5つの健康効果

- 1 全身運動による基礎代謝UP・血管年齢の若返り
- 2 新陳代謝の向上による脂肪燃焼効果・体力年齢の若返り
- 3 血行促進による首・肩のこり、腰痛の予防・解消
- 4 屈伸運動や跳躍運動による骨粗しょう症の予防
- 5 目標を設定することによる活動力の向上

(かんぽ生命すこやかコラムより)

