

大井地域交流センターだより



大井地域交流センター TEL&FAX：22-7154 E-mail：ooi-k@tanet.ne.jp

10/31
火

笑いヨガ講座 開催しました

松川裕子さんを講師にお迎えし、笑いヨガ講座を開催しました。
科学的に笑いが健康に効果があることは知られていますが、体操としての笑いでも効果があるの???と半信半疑でしたが、どうやら脳は、体操としての笑いと、自然な笑いの区別はできないようで、なんとも不思議なことに、どちらの笑いでも健康に対する効果は同じだそうです。参加された方々も最初はぎこちない笑い方でしたが、松川先生の「アハハッ！」というパワフルな笑いに引っ張られ、いつしか大きな笑い声が出るようになりました。



まずは大きく息を吸い込み、そして掛け声と手拍子（手をたたきながら「アハハハッ！」「やったー！やったー！イエーイ！」）そして深呼吸。腹式呼吸もでき、脳の活性化にも繋がります。笑って健康！お金も場所も要りません。笑いヨガおすすめですよ！



11/22
水

大井駐在所 山木さんの講話を開催しました

大井駐在所の山木さんをお招きし、交通事故防止・防犯活動等について講話をしていただきました。

竹原署管内の事故発生については減少傾向ですが、これから年末にかけて気持ちも忙しくなります。お酒を飲む機会も増える時期なので、飲酒運転は絶対にしないようにお願いします。と、おっしゃっていました。ちなみに、今年7月までの広島県内の飲酒運転の検挙数は239件で、昨年よりプラス42件だそうです。

次に、竹原市の特殊詐欺については、未然に防ぐことが出来て実害が無いのが現状です。と、お話されたのですが、まさに講話が終わったその時に「特殊詐欺の被害に関する事案が有り！」と連絡が入り、急いで当センターを後にされました。質疑応答を含めて一時間余りでしたが、中身の濃いとてもためになる講話でした。

大井駐在所 山木さんには、この紙面を借りて御礼申し上げます。ありがとうございました。



短歌教室

気心の 知れたる友と 島に来て 話に花咲く 祝いのランチ 横川 富枝

教室・同好会の活動成績

(敬称略)

- *グラウンドゴルフ 11/7 定例会 1位: 西野勇一 (スコア57) 2位: 上田隆徳 3位: 赤坂幸三郎
- 11/21 定例会 1位: 新好修三 (スコア69) 2位: 西野勇一 3位: 桐谷慎司

よいお年をおむかえください

令和6年1月1日(元日)の新年拝賀式は開催いたしません。
地域のみなさまには、どうぞよいお年をお迎えください。





日	曜	大井・宿根地区の行事等	定期講座・同好会開催日	
6	水	いきいきサロン大井 (地 13:30~15:30)		
7	木	令寿クラブ (地 13:30~15:00)		
8	金		大正琴	
9	土			
10	日			
11	月	あいさつ運動 (7:15~) グループさくら (地 13:30~)	そばの会	
12	火		カラオケ・太極拳	
13	水		3B体操	
14	木	令寿クラブ (地 13:30~15:00) わかたけ号移動図書 (地 13:45~14:15)	民踊	
15	金			
16	土	認知症カフェ「梅一輪」 (地 13:30~15:00)		
17	日			
18	月	ミルクハウス育児サークル (地 10:00~12:00)		
19	火		グラウンドゴルフ・太極拳	
20	水	いきいきサロン大井 (地 13:30~15:30)		
21	木	業者によるセンター内の清掃		
22	金		大正琴	
23	土			
24	日			
25	月		そばの会	
26	火		カラオケ・太極拳	
27	水	12/27(水) ~ 1/8(月) 事務所閉所		
28	木		短歌	
29	金	消防団 年末夜警		
30	土	消防団 年末夜警		
31	日			



日	曜	大井・宿根地区の行事等	定期講座・同好会開催日	
1	月			
2	火			
3	水			
4	木			
5	金	女性会 役員会 (地 19:30 ~)		
6	土	竹原市 二十歳の集い(成人式)		
7	日	竹原市 消防出初式		
8	月		そばの会	
9	火		カラオケ・太極拳	
10	水		3B体操	