

大井地域交流センターだより

2025年
12月号

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

11/25
火

馬場病院 内科 平本雄彦先生のお話

「肺血栓塞栓症について」

肺血栓塞栓症とは、肺動脈に血液の塊である血栓が詰まる病気です。いわゆるエコノミークラス症候群として知られています。長い間一定の姿勢をとることにより下肢の静脈に形成された血栓が、肺まで運ばれることで発症します。

予防策としては、脱水を起こすと血栓形成のリスクが高まるため、水分摂取を心掛けて下さい。また、これから寒い時期になりますので家でじっとしてないで、散歩なり適度の運動をするように心掛けて下さい！と、一時間にわたって、お話しをしていただきました。



～ 健幸教室 12月の予定 ～

毎週火曜日 13:30～14:30 大井地域交流センター 1階和室で開催しています！

12月 9日（火）楽しく体と頭を動かしましょう

12月16日（火）カフェ梅一輪：お茶をしてお話して…プラスαのお楽しみ😊

12月23日（火）一年のまとめ&クリスマス会

12月30日（火）お休みです

■ 1月は6日からスタートします

■ カフェ梅一輪は事前に申し込みが必要です。開催日の1週間前までに申し込んでください。

■ カフェ梅一輪は、お菓子代の100円をいただきます。当日持って来てください。

 バス送迎をご希望の方へ

希望者には馬場病院さんがバス送迎をしてくださいます。送迎を希望する場合は、それぞれ3日前までに 馬場病院 総務課（☎22-2071）に申し込んでください。

同好会の活動成績

* グラウンドゴルフ 11/ 5 定例会 1位：西野勇一（スコア69） 2位：馬場紀子 3位：上田隆徳

* グラウンドゴルフ 11/19 定例会 1位：西野勇一（スコア71） 2位：赤坂幸三郎 3位：新好修三

お知らせ

1月の移動図書館車「わかたけ号」の巡回日は1月15日（第3木曜日）です※通常月と違います

令和8年1月1日（元日）の新年拝賀式の開催はありません。
地域みなさまに於かれましては、どうぞよいお年をお迎えください。

よいお年をお迎えください 🐎

12月

日	曜	大井・宿根地区の行事等	定期講座・同好会	
6	土	組長および企画委員合同会議（地 18:00～）		
7	日			
8	月	大井地区社協 朝の登校あいさつ運動（大井 7:10～） グループさくら（地 13:30～）		
9	火	健幸教室（地 13:30～14:30）	太極拳	
10	水	出張のため事務所は午後から閉所となります	3B体操	
11	木	令寿クラブ（地 13:30～15:00） わかたけ号移動図書（地 14:00～14:20）	そばの会 民謡	
12	金	大井地域交流センター運営委員会（地 10:00～）	大正琴	
13	土			
14	日			
15	月	ミルクハウス育児サークル（地 10:00～12:00） 大井駐在所 連絡協議会（地 13:00～）		
16	火	カフェ「梅一輪」（地 13:30～14:30）	太極拳	
17	水	いきいきサロン大井（地 13:30～15:30）	グランドゴルフ	
18	木	定期講座責任者会議（地 10:00～） 令寿クラブ（地 13:30～15:00）		
19	金			
20	土			
21	日	竹原市長選挙（投票時間 7:00～19:00）		
22	月	グループさくら（地 13:30～）		
23	火	健幸教室（地 13:30～14:30）	太極拳	
24	水			
25	木	令寿クラブ（地 13:30～15:00）	そばの会 民謡	
26	金		大正琴	
27	土	12/27(土)～1/4(日) 事務所閉所		
28	日			
29	月	消防団 年末夜警		
30	火	消防団 年末夜警		
31	水			

1月

日	曜	大井・宿根地区の行事等	定期講座・同好会	
1	木	＼ あけましておめでとうございます ！ ／		※燃えるゴミの収集なし
2	金			
3	土			
4	日			
5	月		パッチワーク	
6	火	健幸教室（地 13:30～14:30） 大井女性会 役員会（地 19:30～）	太極拳	
7	水	いきいきサロン大井（地 13:30～15:30）	グランドゴルフ	
8	木	令寿クラブ（地 13:30～15:00）	そばの会 民謡	
9	金		大正琴	
10	土	竹原市 二十歳の集い(成人式)		