



2月1日(土)

## う症予防料理会食

毎。鬼が登場して「豆まき」の歌など6曲  
曲あてクイズ。藤井さんのマンドリンと因  
とり聞きほれ、後半「もしもピアノがひけ  
最後はすまいるさんと因来さんのコラボ伴  
度」「ぼけない小唄」を大合唱。皆さん大き  
としたお顔に笑顔があふれていました。  
しょう症や栄養の取り方について、わかりや  
んが作って下さったカルシウムたっぷりの  
は、「わかめのせご飯、豆腐ハンバーグ、  
こんにゃく平天の煮物」。食品の価格が高騰  
は火の通りやすさを考えて一人2個。細や  
当でした。(岸本寿子)

## う症を予防するために

皮膚や髪の毛を同じように、新陳代謝を繰り返す。しかし、新しく作られる骨の量より、骨が多くなると、骨は軽石のようにスカスカ折しやすい状態になります。緑黄色野菜、小魚、海藻、乾物、乳製品などからカルシウムをとり、骨量の減少を防ぐ生活習慣を身に着けよう。運動や適度な日光浴も予防には大切です。楽しく、おいしく、元気に体づくり、健康続けていきましょう。

(栄養改善協議会会長 谷川浩子)

毎月第2土曜日

1:30~3:30

コミュニティハウス

参加費 150円



月 干支の置物、クリスマスリースづくり  
月 正月遊び、百人一首、かるた、福笑い  
月 歌を歌って健康にならしましょう

(講師平松英子様)

月 犬の置物づくり



## 音楽サークル「すまいる」祝 今年で結成20年

すまいる結成のきっかけは、幼稚園のお別れ会。園長先生から『子どもたちにいつも音楽が聴こえてくる環境にしてあげたいので、PTAで音楽サークルを作ってみてはどうですか?』との提案をいただき、5人で発足しました。そこから毎年メンバーの募集を開始!幼稚園・小学校のPTAやOBを含め、今では26名のメンバーとその子どもたちも「すまいるキッズ」として参加してくれるまでになりました。

昨年度は、幼稚園・小学校でのコンサート、東支援学校では音楽の授業を5か月間にわたって行い、地域でも「みんなで歌おう会」「敬老会」「元気が出る会」「たまごクラブ」など、たくさんのお声をかけていただき、子どもたちや地域の皆様と、音楽を通して、笑顔あふれるひとときを一緒に過ごすことができ、感謝でいっぱいです。

これからも、ますます欲張りな活動していきたいと思います。地域の皆様も、すまいるメンバーも、ともに楽しみながら、笑顔の花を竜之口学区いっぱいに咲かせていけますように…

## 竜之口学区電子町内会 21年目 ますます元気!

電子町内会は2002年に「パソコンやスマートフォン・タブレットからインターネットを使って、会員同士で連絡を取り合ったり、ご近所さんとのコミュニケーションをお手伝いするシステム」ということで、岡山市が全国に先駆けて構築したもので、7つのモデル町内会でのスタートでした。竜之口学区電子町内会は、2004年からスタートしました。

竜之口学区電子町内会は先日、SNSからの利用がしやすいように、大幅にリニューアル。双方向利用を考慮したページになったことにより、活動内容の発信・収集がより手軽にできるようになりました。学区内で活動されている皆さんにご利用頂けるとうれしく思います。「パソコン勉強会」と「eカフェ」を開催し親睦を深めています。ふらっとのぞいてみて頂けたらうれしいです。

竜之口電子町内会 杉本倫典

電子町内会を検索してください。社協の行事の詳しい様子が紹介されています。

## すこやかin前土田発足から24年!

3月15、16日と毎年恒例の「みんなの文化展」に、皆で作成したタペストリーを始め、1年間の手芸作品を展示し、会場準備や当日のスタッフとして携わることができました。前土田町内会と長きにわたって交流のある東支援学校や岡星寮の方々にも依頼し快く展示して頂けたことで、繋がりが持てたことは、とても喜ばしいことでした。今年度も、手芸に限らず、他団体さんのお力も借りながら、和気あいあい楽しく、色々な活動をしていきたいと思っています。

問い合わせ 山本瑞枝 07055242205

毎月第1、第3木曜日