



こちら診療所

所長 高島 恭介

骨密度検診の結果を確認しましょう。

町の骨密度検査を受けられた方は、健診結果が戻って来たところだと思います。手元に届いたら確認してみましょう。特に見ていただきたいところは、若年成人時の平均骨量と比較して高いかどうかです。もし平均骨量が70%未満の場合は、いままで骨折したことがなくても、骨折のリスクが高まっているので骨粗鬆症として治療をおすすめいたします。もし心配なことがあれば、ぜひ診療所にもご相談ください。

国道クリーン活動を行いました

10/12 (土)、国道113号線沿い(七ヶ宿くらし研究所から県境までの区間)のゴミ拾い活動を行いました。地区の清掃作業を毎年春に行っているのですが、現地は投げ捨てられたゴミが数多く見受けられるため、数年前から秋に七ヶ宿くらし研究所が同様の活動を主催しています。今回は湯原地区の協力をいただき、町外から参加されたボランティアの方々と共同でゴミ回収を行いました。活動を通じて、美しい国道を維持したいと思うと同時に、交流を図る機会としても貴重な時間となりました。



※通称:くら研
七ヶ宿くらし研究所だより



七ヶ宿くらし研究所・くらけんCafé
TEL : 0224-26-6933
〒989-0632 七ヶ宿町字田中道下39-2 (火・水曜定休)
HP : shichikashuku-miyagi.co.jp



くら研HP



▲たくさんのおもちゃを楽しんでいました

親子で人形劇とおもちゃのじかんを楽しみました
11月2日に、てんたん人形劇場をお招きして人形劇とおもちゃのワークショップを開催しました。大きい音にびっくりする場面はありましたが、かわいらしい人形が繰り広げられる劇を夢中になって見ていました。人形劇のあとは、たくさんのおもちゃで遊びながら参加者同士で交流することができました。ジュニアリーダーも、子供達たちを見守りながら一緒に遊んだり、終了後はおもちゃの消毒や片付けを率先して手伝ってくれました。



▲楽しんでお掃除するコツを教わりました

第3回豊齢者大学開催
11月13日に、活性化センターで豊齢者大学を開催しました。健康を守るお掃除士の佐伯真理氏より、「健康になる掃除と片付け」をテーマに講演していただきました。すぐに実践したいと思えるような楽しい内容で、皆さん和やかな表情でお話を聞いていました。これから年末を迎えるにあたり、寒くなる前にできるところから掃除をして、気持ちよく新年を迎えようとお声がけいただきました。



▲③子ども用リース型



▲②リース型



▲①タッセル型

お正月飾りづくり参加者募集
12月21日開催の女性講座の参加者を募集中です。詳しくは、11月中旬に配布しているチラシをご確認ください。①か②のイメージから選んで、お申込みください。
●参加費 大人1,500円 子供 800円

えずこホールボランティアメンバー募集中!!



えずこホールでのイベントの際にチケットのめぐりやカフェコーナーの運営をするボランティアさんを募集します。ポイントが貯まると公演チケットと交換できます。一緒にイベントを盛り上げたい方、お待ちしております。
◆対象：高校生以上

えずこ男声合唱団 団員募集中!!



音楽愛好家の仲間たちと楽しく活動しています♪何か新しいことにチャレンジしてみたいと思っている男性の方、ご参加お待ちしております。
◆練習場所：えずこホール練習室3
◆練習日：第1、2、4金曜日 19時～
◆参加費：月額3,000円
◆対象：男性(経験・年齢不問)

お問い合わせ ☎ 0224-52-3004 http://www.ezuko.com/ 柴田郡大河原町字小島1-1 info@ezuko.com

《12月の予定》

- 8日(日) クリスマス会
- 11日(水) 豊齢者大デイスコンクラブ
- 15日(日) 保護者交流支援事業
- 21日(土) およこ工作教室
- 女性講座 「お正月飾りづくり」



子ども会育成会からお知らせ
今年度もアルミ空き缶回収にご協力いただき、ありがとうございます。3回分の合計金額は50,160円となりました。今後のクリスマス会やジュニアリーダーの育成に活用させていただきます。今後も引き続き、地域の皆さまのご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。