

## NEWS 地域のできごと

### 南山崎地区球技大会の中止について

6月に開催を予定しておりました「南山崎地区球技大会」は新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し中止とします。

参加を楽しみにされていた方には申し訳ございませんがご理解ご協力よろしくお願いいたします。

### 第2回健康づくり栄養講座（明治安田生命）を開催



5月9日（月）に緑風館で「第2回 健康づくり栄養講座」を開催しました。今回は、「必要な栄養素はとれていますか？」というテーマで、自分に不足している栄養素や必要摂取カロリーと実際の摂取カロリーについて学びました。

前回好評だった血管年齢測定も実施し、大いに盛り上がりました。参加者からは、「とても参考になり、参加してよかった。」などの声をいただきました。参加いただいた皆様お疲れ様でした。



#### 明治安田生命の講座って？

「ひとに健康を、まちに元気を。」を掲げる明治安田生命は『地元の公民館元気プロジェクト』の一環として公民館で講座を開催しています。この講座を通じて豊かな地域づくりへ貢献し、地域社会が抱えるさまざまな課題・ニーズに応えていくことを目指しています。

「健康づくり栄養講座」以外にも  
こんな講座が！

#### フレイル予防



#### 相続



#### 防災



こんな講座を開催してほしいなどのご要望がありましたら公民館までご相談ください。

#### 講座の内容をちょっと紹介！

あなたに必要な栄養素は？

※これらの症状は一例です。また、不足している栄養素をとったからといって必ず改善するとは限りません。

朝起きられない・冷え性・疲れやすい

・・・鉄分不足

→ レバー、小松菜、枝豆、豆乳など

便秘・肌荒れ・ぐっすり寝られない

・・・食物繊維不足

→ 玄米、大豆、ごぼうなど

集中力の低下・物忘れが多い

・・・DHA不足

→ イワシやサバなどの青魚など

ただし、不足しがちな栄養素をだけを多くとるのではなく、バランス良くとることが大切！



### 公民館運営委員会を開催

5月18日（水）に公民館運営委員会を開催しました。昨年度はコロナの影響による休館が多く、ほとんど活動ができていませんでしたが、今年度からは「スマホ教室」や「健康マージャン教室」などを実施する予定です。徐々に行事も再開できたいと思いますので、ご協力よろしくお願いいたします。

「スマホ教室」については、広報いよし6月号に詳細が掲載されています。

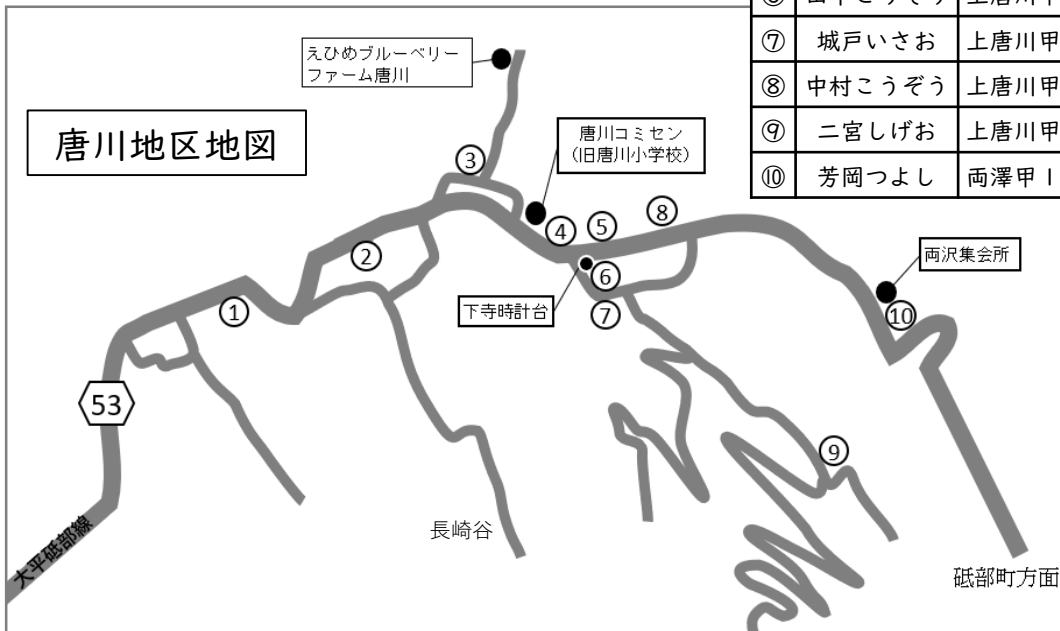


## 令和4年唐川びわウィークは個人販売のみ

「唐川びわウィーク」は、本年についても新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止とし、有志による**個人販売のみ行う**こととしました。

個人販売については、上唐川地区から下唐川地区の各所で行っておりますので、ぜひお立ち寄りください。なお、今年は例年より収穫量が少ないそうですので、お早めにお求めください。

	販売者名	販売場所（連絡先）
①	永井やすまる	下唐川甲159番地（090-7620-5284）
②	菊澤まさし	下唐川甲227番地2（090-9559-9289）
③	中田ゆうすけ	下唐川甲284-6（070-8534-0881）
④	西岡もりお	上唐川甲430番地（090-5717-4286）
⑤	中村ていじ	上唐川甲423番地（090-1328-0233）
⑥	田中こうぞう	上唐川甲529番地（090-8975-1363）
⑦	城戸いさお	上唐川甲529番地（090-6285-2454）
⑧	中村こうぞう	上唐川甲451番地（090-9552-0396）
⑨	二宮しげお	上唐川甲74番地3（089-983-2482）
⑩	芳岡つよし	両澤甲111番地（090-1323-2724）



黄色の旗が目印！



## 唐川ふれあい館でヨガ教室開始！

5月17日（火）に唐川ふれあい館で「ヨガ教室」が開催されました。みなさんヨガは初体験のようでしたが、先生に教わりながら男性も女性も一生懸命取り組んでいました。

約1時間のヨガ教室を終えて、「体が温まってよかった。」「今回は動きをまねするのに精いっぱいだった。次からは呼吸も意識しながら挑戦してみたい。」など様々な感想がありました。みなさんヨガで心も体もリフレッシュできたのではないのでしょうか。

6月からは第1週と第3週の火曜日に定期的開催する予定です。



自宅でもできる簡単な動きやツボ押しなど丁寧に教えてもらっていました。

## 伊予市公式LINEの友だち登録をしよう！

伊予市公式LINEでは、災害などの緊急情報・イベント情報などのお知らせを受け取れます。また、通報機能を活用して市内の道路や公園の不具合を直接報告できます。ぜひ友だち登録をして活用しましょう！



### 【友だち追加方法】

- ▶ スマホのカメラ等で右のQRコードを読み取って友だち追加！
- ▶ LINEの友だち検索で『@iyocity』で検索して友だち追加！

友だち追加用  
二次元バーコード

