

三和協働支援センターだより

2024年 3月号

発行 三和協働支援センター

〒720-1522 神石高原町小島 2025

TEL 0847-85-3399、0847-89-3345

FAX 0847-85-3399

✉ s-kyoudou@sky.kagayakinet.ne.jp

さんわフリマレポート

2月17日さんわフリマを開催しました。

当日は、とてもよい天気でした。今月は、キッチンカー・イチゴ・パン・コーヒード豆・お茶席・カイロプラクティック・フエイクフラワー・衣服・雑貨・ハンドメイド商品等たくさんのお店がありました。

今月のイベントは、「アキラボーイとタヌキちゃんのデジタルショー」では、来客を巻き込んでの演出で皆さんがとても楽しそうに観覧して盛り上がりました。

「夢を描こう」コーナーでも、タヌキちゃんの絵がたくさん描かれていました。



たのしかったなあ！

もっと見たかったなあ！



キッチンカー・カレーだしっ！

いいものあるかなあ！
何を買おうかなあ！



タヌキくんだあー
うまくかけたねえ！！

「夢を描こう」



次回のさんわフリマ
開催日 4月20日(土) 10時～
オープニングステージ:

神石踊娘隊 きらきら星

遊びに来てね！



『子ども元気くらぶ』からのお知らせ

特待生になりました

またまた
やりました

♥おめでとうございます♥

子ども元気くらぶ
習字教室(三和教室)
6年生の梅岡天君と
中川千陽さんが特待
生になりました。
習字教室では、月二
回、子どもたちは、一
生懸命頑張っています。
日々の努力の成果が
特待生という素晴らしい
結果に表れました！



習字教室(三和教室)



ヒップホップダンス教室(来見教室)

三和小学校・来見小学校の児童を対象に、放課後の活動拠点として、三和教室(三和協働支援センター)・来見教室(くるみふれあいプラザ)で体験・交流活動を行っています。

詳しい内容は、4月に小学校を通じて配布するご案内(申込書)をご覧ください。



茶道教室(三和教室)



春からの新 公民館教室情報



【開催日とテーマ】
 ★5月22日(水) 案内文書作成
 ★6月12日(水) チラシ作成
 ★7月17日(水) エクセルで決算書・表の作成

【時間】 昼の部 午後1時30分～2時30分
 夜の部 午後7時30分～8時30分

【定員】 各回10名まで(先着順です)
 【参加費】 500円/回
 【講師】 山本敦子 さん
 【持参物】 パソコン

【お問合せ・申込先】
 三和協働支援センター ☎89-3345・85-3399
 s-kyoudou@sky.kagayakinet.ne.jp



初心者大歓迎!
楽々ストレッチ
 アクティブなストレッチで「健康寿命」を延ばそう!

その日の体調に合わせてチャレンジ出来る「ストレッチ教室」です♪
 基礎から応用までトレーニング効果の高いストレッチで、柔軟性に加えて筋力アップも
 図れますので、運動経験の有無に関係なく気軽に参加して下さい♪♪
 *小休時間を含みながら質疑応答も可能です♪♪

【開催日】
 毎月 第1・3月曜日
 午後1時30分～
 2時30分

◆ISSY(石神 貴久)★インストラクター歴20年、以上
 ■「フィットネス スタジオ ダンシングヒーロー」代表
 ■プロフェッショナル フィットネス インストラクター
 (パーソナル・ダンス・格闘技エクササイズ等)
 ■「トキオンテニシング」
 ■ウェルネスデザイナー
 ■ホームヘルパー2級
 ■精神障害者ホームヘルパー等

【金 場】 三和協働支援センター
 【参加費】 1,000円/回
 【講師】 ISSY さん
 【持参物】 飲み物、フェイスタオル

【お申し込み、お問い合わせ先】
 三和協働支援センター TEL 89-3345・85-3399
 HP、メール、LINE 等でもお申し込みできます。

めざすは！生涯現役！

筋力アップが元気の源!

めざすは！生涯現役！

コグニサイズで認知症予防！

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語です。脳と身体を同時に使うことで、認知症予防の効果が期待できます。

○運動を行うことで、生活習慣病などの予防や脳血管性の認知症の予防につながります。

さらに、脳の神経成長因子や、神経細胞の炎症を抑え、アルツハイマー病につながる

アミロイドの蓄積ペースを落とす効力も期待できるといえます。

○体と同時に脳を働かせることで、脳内の学習機能を司る海馬の萎縮を抑制する効果が期待できるといいます。つまり、脳内の記憶力の維持を促すことができます。

簡単にできるコグニサイズを紹介します。無理なく行ってください。

歌を歌いながら、または、数を数えながら、

体を動かしてみましょう♪

- ① 右足を右へ出す。
- ② 右足を元の位置に戻す。
- ③ 左足を左に出す。
- ④ 左足を元の位置に戻す。
- ⑤ これを繰り返す。

もしもしカメよ
カメさんよ～♪

いち、に、さん♪



不審なメールにご注意ください!!

スマートフォンに、突然アマゾンやヤマト運輸などの大手企業からメールが届いた時は、フィッシング詐欺の可能性があります。

フィッシング詐欺とは、本物の会社を偽ったメールを送り、IDやパスワード、クレジットカード番号などを盗む手口です。

メールに記載されたリンクをクリックするとフィッシングサイトへ誘導され、個人情報等を盗まれる可能性があります。



駐在所からのお知らせ

被害に遭わないためには、
 ○身に覚えのないメールは開かないこと。
 ○メールに記載されたリンクを安易にクリックしないこと。

○企業から偽メールの注意喚起が出ていないかインターネットなどでしらべること。
 などの対策をしましょう。

ご自身で判断できないときは家族知人、警察に相談しましょう。



井関駐在所

♥お問い合わせは、三和協働支援センターまで♥

☎ 0847-89-3345

★最新情報は、かがやきネット11チャンネル・

ホームページで随時更新中★

ホームページ



私こと 藤岡健三は、3月末で三和協働支援センター長を退任することといたしました。

地域をはじめ関係諸団体のみな様には、この間「人にやさしいまちさんわ」をめざした様々な取り組みに対し、熱心なご指導とご協力をいただき心よりお礼申し上げます。

急激に進む高齢化と人口減少など、身近に迫った地域課題も山積してきていることから、新たな体制による取り組みが必要となつてまいりました。

みな様には引き続き、三和協働支援センターの活動にご理解とご協力をお願いして、退任のご挨拶とさせていただきます。

広

告

の

ひ

ろ

ぼ

広告募集中

【月額料金】

1,500円(税込) 三和地区内の方

3,000円(税込) 三和地区外の方

※詳しくは三和協働支援センターへお問い合わせください

◆なんと 補助率50%相当!

★先進的窓リノベ2024はカーボンニュートラルの実現に向けた国の(環境省)政策です。

高い断熱性能を持つ窓への改修費用の1/2相当等を補助(上限200万)

補助対象工事⇒既存サッシの内側に内窓設置・既存サッシを断熱サッシに交換する事で、今までに無い補助金額を頂ける制度です。

断熱・結露・防音対策でお悩みの方は是非ご相談して下さい。

神石高原町上1767-1

☎ 85-3968

ヤマモト工芸

検索