

バジルの里 NO 105

南高尾山陵ハイキング

快晴の10月15日高尾山南にある南高尾山陵を歩いてきました。気持ちの良い林の中の上り下りを繰り返します。普段はそんなに混まないコースですが、人は多く、中には女性のランナーもいました。

南面の開けた場所から眼下に津久井湖、正面に新雪の富士山がくっきり拝めました。最後の草戸山から少し滑りやすい斜面を下り、高尾山口へ下りました。噂通り人で一杯でした。

上り下りが多く少しくたびれましたが、楽しい山行でした。今回は平均年齢約75歳の、みよしハイキングクラブの山行で21名参加。80歳以上が4名いました。歩行時間約5時間でした。

80歳代の女性は、毎日30分以上歩いているとの事でした。筋肉を維持することは年齢に関係ないと実感しました。

寒い冬に向かっています。皆さんも日射しの中思い切って外に出て歩いてみませんか？コロナに負けない体力づくりをしましょう！
(文・大西 一弘)



みたけ会食会

新型コロナウイルス感染症の影響で、3月から休止していた会食会が再開しました！
とはいえ、コロナ禍の現状では今までのような会食会を行うことは出来ず、ボランティアスタッフの皆さんとも話し合いを重ねて、この日を迎えました。

会場となるふれあいセンターは、飲食は禁止、そしてバスも利用人数に制限があるため、参加者の皆さん一同が同じ時間帯に集まることは出来ません。その為午前は竹間沢地区、午後はみよし台地区と分かれて開催する事となりました。

当日はお天気も良く、とても暖かい日でした。そして、沢山の方が元気に参加してくださいました！皆さん再会を喜び、笑顔いっぱいでした。初めにラジオ体操等で体を少し動かしました。やっぱり体を動かすのは気持ち良いですね！少し体が温まり、その後はクリスマス製作ということで、折り紙でサンタクロースを折りました。出来たサンタクロースに、目や口を書き入れ、可愛らしいサンタクロースが完成しました♪

コロナ禍での開催なので、時間も短くあつと言いましたが、楽しい時間を過ごすことが出来ました。



おさそい伝言板

12月の予定

みたけ会食会

(65歳以上のおひとり暮らし会食会)

3月から休止していた会食会が再開しました！
当面の間は時間を短縮し、昼食はありませんが楽しいひと時を過ごしましょう♪

3密を避け、今出来る事を皆で楽しみましょう！

日時：12月16日(水)

場所：ふれあいセンター

バスの停留所

☆ 午前(竹間沢地区)

らくらくランドリー 9時10分↓竹間沢公民館 9時15分↓ハイラーク 9時20分↓西が丘 住宅 9時25分

9時35分↓約1時間開催予定

☆ 午後(みよし台地区)

サンライトマンション 12時40分 13時↓約1時間開催予定

※要予約

参加費：100円

申し込み：三芳町社会福祉協議会

電話 049-258-0122

電話 049-258-0122

電話 049-258-0122

電話 049-258-0122

電話 049-258-0122

電話 049-258-0122

電話 049-258-0122

電話 049-258-0122

電話 049-258-0122

電話 049-258-0122



～ふれあい・いきいきサロン 開催日のご案内～自由にご参加いただけます（一部 予約必要）～

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15 なでしこガーデン 竹間沢公民館前 10:00～12:00	16 みたけ会食会 9:40～10:40 13:00～14:00 ふれあいセンター 要予約	17	18	19
20	21	22	23	24	25 なでしこガーデン 竹間沢公民館前 10:00～12:00	26
27	28	29	30	31		

※他のサロンの開催等に関しましては、今しばらくお待ちください。

☆なでしこガーデン

今年も早いものであと1ヶ月ですね。

年末に向けて庭のお手入れをしたいと思いますので、ご興味のある方は是非お気軽にご参加ください♪

☆歳時記 12月(師走)

僧がお経をあげるために東西を馳せることから、「師が馳せる月」→「しはせつき」→「しわす」となったといわれています。「師」は「僧」を指すのが一般的。「馳せる」は「走る。急いで行く」という意味です。12月22日には二十四節気の一つ『冬至(とうじ)』は一年で昼が最も短い日です。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。

野菜:かぶ、白菜、カリフラワー、ゴボウ、葱、ほうれん草等

魚介:キンキ、牡蠣、河豚(ふぐ)、鱈(たら)、鮎鱈(あんこう)

花:シクラメン、水仙、ゼラニウム、ポインセチア、カトレア等



問い合わせ：申込先・三芳町社会福祉協議会

049-258-0122 / FAX 049-258-0180