

～趣味と教養～「草木染教室」

飯尾久美子先生と一緒にストールの藍染をしました。堅ろう藍染のため、とても深い藍に染まりました。素敵なストールは11月の文化祭で展示します。お楽しみに！



子育てシンガーmonさんのトーク&ライブ

今年もmonさんの優しい歌声と語りが旧若宮小の多目的室に響きました。たくさん参加してくれた地域の皆さんが、これからも若宮の子ども達の笑顔を温かく見守っていきますよ～。



～高齢者のつとめ～「笑いヨガ」

パワフルな濱本先生と一緒に、ワッハッハーと挨拶はじめ3つの笑いヨガをして心も体もリラックスした後は、口と足の体操をしました。口と足はシニアの健康にとっても大事だそうです。毎日実践して健康な生活を維持していきたいです！



濱本千賀江先生

～知っ得シニア～

「片づけの悩みを解決！新居浜かたづけ塾」

「断・捨・離」という本がベストセラーになりましたが、捨てる時にはストレスがかかり、負の連鎖が起こるそうです。運を開くためにも捨てる基準を変えることが必要！「もう一度お金を出しても買うか」を考えながら捨ててみましょう。また捨てる時に「今までありがとう」を言うのも忘れないように。きちんと捨てることができると、片づけの悩みの8割は解決するそうです。理想の暮らしに近づくように頑張りましょう！



澤田翔先生

台風等の災害に対する住民の備え

台風のシーズンが近づいてきました。みなさんの備えは万全ですか？

備え1. 家族で災害について話し合おう！

- (1)もしもの時の連絡方法を考えておこう。(携帯電話やメールはつながりにくくなります。災害伝言ダイヤル171や、インターネットの災害掲示板の活用)
- (2)非常持出品を準備しよう。(貴重品・衣料品・非常食・携帯ラジオ・懐中電灯・救急用品・衛生用品など必要になるもの)
- (3)家屋の周りを整備して、飛びやすいものを片付けよう。土のうの準備も！
- (4)避難場所や避難経路の確認をしておこう。(ハザードマップの活用)

備え2. 正しい災害情報を入手しよう！(台風の勢力、道路、予想雨量等)

- (1)正確な情報を得るためにラジオを準備しておこう。(家の中では停電する恐れがあります)

備え3. 地域の防災活動に参加しよう！

- (1)自治会や市が行う防災訓練に参加して、もしもの時のために防災意識を高めておこう。

8月の行事予定表



7日(火)	子育てサロン
8(水)・9(木)	絵画教室
9日(木)	そうめん流し(三世代)
19日(日)	学校開放奉仕作業
20日(月)	校区連合自治会
20(月)・21(火)	宿題教室(後期)
21日(火)	子育てサロン
23日(木)	ビデオシアター
29日(水)	グラウンドゴルフ大会

七夕飾り～願いごと叶うかな



～若宮こども教室のおしらせ～

毎週水曜日 15:30～17:00に開催しています。放課後を公民館で一緒に楽しく過ごしましょう！

9/5	軽スポーツ
9/12	わかみやアクア
9/19	点字
9/26	手芸



パソコンでプログラミング！



ぎょうざの皮でおやつ作り