



さぶろうまる



発行者 三郎丸校区社会福祉協議会
2026年 三郎丸校区町内自治連合会
第261号 三郎丸校区まちづくり協議会
事務局 TEL・FAX: 941-2763
編集責任者 校区まちづくり協議会広報部

三郎丸校区五目お手玉大会の開催

1月25日(日)、三郎丸小学校体育館で五目お手玉大会が開催されました。

外気温4度、体育館の中も6度の寒さでしたが、約30名の皆さんが熱戦をくり広げました。

見事優勝されたのは、谷村さん、安宅さん、宮村さんのチームでした。おめでとうございます。



抱樸の出前イベント&にわかフェ開催

1月27日(火)、NPO 法人抱樸(ほうぼく)さんの出前イベントが三郎丸市民センターにて開催されました。

お茶を飲みながら、気軽におしゃべりをする【にわかフェ】と同時開催でお洋服等のほつれを繕う【ダーニング教室】があり、宮下緑先生に教わりながら、それぞれのお気に入りの一着をより素敵にリメイクしました。メディアドーム近くに建設中の「希望のまち」のことや抱樸さんのボランティア活動のことを知る良いきっかけになりました。



地域でGO! GO! 健康づくり開催

2月7日(土)【ロコモ予防の筋トレ】講演会を実施。認知症予防・介護予防センターの講師宇野里香先生をお迎えして40名以上の参加者がありました。“ロコモ”とは骨や関節、筋肉などの運動器の機能が低下した状態を言います。要介護状態になる原因の20%は運動器に起因するものです。

百歳まで自分の足で歩く為には毎日の運動で予防と改善をする必要があります。スクワットや片足立ち等を行うと効果があります。自分の健康は自分で守る気持ち、運動、食事、社会参加が大切だと言う事です。

皆さん、熱心にお話を聞かれ早速実行しようと言われていました。



2月14日唄声サロン開催

唄声サロンも今年で20回の節目を迎える事になりました。大勢の方が参加してくださり、童謡や昔懐かしい曲等を唄ってお祝いしました。

この日はバレンタインデーということもあり、チョコを皆様に配り喜ばれました。最後に、生涯学習部会と民生部会で吉田先生に感謝の気持ちを込めて花束をお渡しました。

これからも地域の為に唄声サロンを続けて参りたいと思います。【生涯学習部会 矢野律子】



センター講座に参加

2月7日、14日の両日に三郎丸市民センターで九州栄養福祉大学講師の久住先生によるバレンタインデー向けのお料理講座に参加しました。

7日(土)はガトーショコラとアーモンドチュイル。物価高の中、チョコをたっぷり使ったガトーショコラはしっかりと濃厚で、添えたホイップクリームとオレンジソースで味も見た目も華やかになりました。

14日(土)はポーピエット・ドウ・ブッフ。ひき肉を牛肉で巻いた物をデミグラスソースで煮込む、比較的簡単でリッチなお肉料理ができ、参加された皆さんにとっても好評でした。



ふれあい昼食交流会

2月19日(木)のメニューは、鶏肉のねぎソース炒め、スキムミルク入りみそ汁、大根のそぼろ煮、麦ごはんにデザートは黒糖まんじゅうでした。

食後はオカリナの演奏。「黄色いサクランボ」「春よ来い」など懐かしい曲を皆さんで歌って楽しいひと時を過ごしました。

最後に4人の方に誕生日プレゼントが渡されて無事閉会しました。

