

## センター閉館時間変更のお知らせ

令和6年4月1日から穴生市民センターの閉館時間が下記のとおり、変更になります。あらかじめご了承ください。

平日：9時～21時

土曜：9時～17時

## 木もれ陽サロン

2/26  
(月)

未明より小雨模様の木もれ陽サロンになり、来館者も少ないだろうと予想していましたがなんのその、あらためて高齢者の皆さんの健在ぶりには、驚かせられます。

保健士さんによる健康診断では、新規に訪れた方が数名いらして、成人健康チェック表に必要事項を記入していました。

人気のスマホ相談コーナーでは、「貯まったポイントの使い方がわからない」や「天気予報アプリの雨雲レーダーの使い方を教えて」等の相談がよせられ、適切に対応いたしました。また、センター内の裏庭には、さくらんぼの花が咲き誇り、3月下旬から4月上旬に実がなります。春の収穫が楽しみです。

3/13  
(水)

## お出かけ市民センター プチサロン in 穴生

令和5年度最後のプチサロンは穴生公園。3月も中旬になりましたが底冷えする寒さ。そのせいか参加者の出席も鈍く、男性の参加はナシ。それでも徐々に増え、3つ用意した円卓の2つが埋まり、昔話や健康自慢・近況報告に花が咲いていました。

年長者いこいの家の横には、オオバイモドキという木にまっ黄色の花が咲き誇り、花壇にはノースポール・なでしこ・金魚草・パンジー・水仙など所せましに植えてあり、来月にはきれいな姿を見せてくれそうです。曇り空から時折さす光が暖かく、太陽のめぐみを感じられたサロンとなりました。



## みちピカ穴生

3/16  
(土)



今月のみちピカ穴生は金・土曜日もクラブさんが担当でした。

春を待つセンターの中庭がとてもきれいになりました。ありがとうございました。



## リサイクルの輪 2月総重量

段ボール	440kg
古雑誌	600kg
古新聞	360kg
合計	1,400kg

## ふれあいミニコンサート

3/14  
(木)

6人のジェントルマン・グランドファザーが集まって結成された「G6」による生バンドコンサートを開催しました。迫力ある演奏に合わせ、一緒に楽しく歌を口ずさみ楽しいひとときを過ごしました。

リタイア後に自分のやりたいことを見つけ、できることを積み重ねながら生き生きと活動をされている姿に参加者の皆さんはよい刺激を受けたようです。



## お世話になりました

3月末をもって、穴生市民センターを退職いたします。地域の皆さまの温かさ優しさに感謝申し上げます。

吉田豊



3/2  
(土)

## 健康フェスタ

体力測定や SAT による栄養食事相談、歯科相談をはじめ口コミ度チェックなど多くの方が集まってくれました。外の遊びのコーナーではニュースポーツやゲームで楽しむ子どもたちの楽しそうな声が聞こえていました。



午後からは、シナプソロジーアドバンス教育トレーナーの尾中美穂先生による脳トレ体操で楽しく心身ともに健康に過ごすコツを学びました。地域のボランティアさんをはじめ、保健師、看護師、栄養士、理学療法士の方々、ご協力いただきありがとうございました。



## おとなの遠足

## 唐戸市場と亀山八幡宮

3/4  
(月)

今回は下関の唐戸市場と亀山八幡宮を巡る遠足となりました。JRを門司港駅で降り、門司港棧橋まで歩くと目指す関門連絡船が待っています。わずか5分の船旅ですが海から見上げる関門橋の美しい風景と心地よい潮風は格別でした。亀山八幡宮の長い階段をふうふう言いながら登り、本殿へ参拝。旅の無事とみんなの健康を祈りました。世界一のフグの像の前で集合写真を撮ったら、あとは自由行動です。唐戸市場やカモンワフでのお買い物や昼食を思い思いに楽しみました。



## あのおキャンスマナビ～や

## うたごえひろば

3/11  
(月)



3月は「もっと幸せになるために…みんなで歌おう歌声広場」がテーマでした。小学校教諭を経て、市民センターの館長、そして地域ボランティアとして今なお精力的にご活躍されている上野正先生をお迎えいたしました。大切な人のためにも、まずは自分を大切にしましょうという優しいメッセージとギターの色音、そして参加者の歌声に会場は春の温かさの雰囲気になりました。ん～ほっこり(\*^\*)昨年同様、厳かに(?)修了式をとりおこない、各自一年の頑張りをほめたたえ合い、無事今年度のまナビ～やを修了しました！

次年度も「まナビ～やで まなぼ～や!!」