



コミュニティシンボルマーク

みなみ

▶ みんなで ◀

▶ なかよく ◀

▶ みがきあう ◀

発行

南地区コミュニティ
推進協議会
十和田市西六番町5-10
南コミュニティセンター内
☎22-4416

南地区新春顔合わせ会

令和2年1月11日(土)午後4時例年になく厳しい寒さもゆるみ晴天に恵まれ、令和2年南地区(コミュニティ推進協議会・体育振興会合同)新春顔合わせ会が、来賓を迎え120人を超える地区住民の参加により南コミュニティセンターで盛大に開催されました。十和田市長(代理・民生部長)から南地区コミュニティ活動を全市に広げようとしていること等の御挨拶があり交流会がスタートしました。鏡開きによる樽酒がふるまわれ、不老舞会員による三本木小唄初踊り、恒例の爆笑大抽選会により会場全体が盛り上がり、楽しい時間を過ごしました。



ES 電気で拓く 新世紀!
株式会社 泉電気工事店
代表取締役 泉 佳樹
十和田市西六番町7-17
TEL 0176-23-5097(代)



ヘアークック
える美容室
着付け
予約
承ります。
☎22-1768

EX PRESS エクスプレス **おがわ**
7:00~19:00
十和田市穂並町1-52(切田通り)
☎(0176)23-2508
米・酒・切手・印紙・配達承ります。

水曜・祭日
20%OFF
信頼を大切にしたいのわかる いいワクリーニング
(有)共栄社クリーニング
TEL 23-2492 FAX 23-2491
共栄社大学通り支店
TEL 24-3434

株式会社 **ほなみ薬局**
元気で長生きの
滋養強壮剤
キョーレピンNEO
正規取扱店
健康相談・漢方相談・子育て相談
ほなみメディカルユニバース十和田東店内 ☎0176-25-4343
ほなみ薬局本店 十和田市穂並町10-3 ☎0176-23-4546

第26回 南地区演芸会 出演者大募集

●日時
令和2年2月23日(日)
午前10時30分()

●場所
南コミュニティ
センターホール

●演目
踊り、唄、その他の
芸能(南地区の方は
誰でも出演できま
す)

●申し込み
2月7日(金)までに、
南地区コミュニティ
推進協議会事務局、
または町内会長へ、
出演者名・電話・演
芸種目と題名をお申
し込み下さい。
なお、申し込み用
紙は事務局にもあり
ます。プログラム作
成のため、申し込み
期限は厳守下さい。
また演芸会当日、
飛び入りはできませ
ん。

※なお、プログラムは
2月17日(月)に印刷納入
になりますので、必要
な方は事務局へどうぞ。
(☎)4416



▲ 昨年の演芸会から ▲

「近所さん同士で
声かけあいましょう」

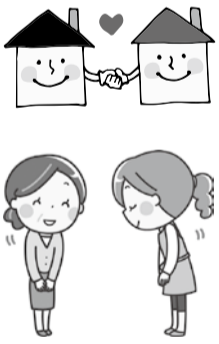
少子化も一因である人口減少と
核家族化高齢者世帯(一人暮らし
を含む)及び空き家の増加によ
り、ご近所同士の声の掛け合いが
なくなり地域のきずなが希薄に
なっています。ご近所の様子はど
うですか。

- 一 今日も誰とも話さなかったな
- 二 電話も鳴らなかつたな
- 三 郵便も手紙も届かないな
- 四 体調も良くならないな
- 五 どこかに出かけ気分転換した
いな
- 六 生活費が足りなく苦しいな

等、心配ごと、悩みごとをひと
りで抱え、孤立した生活を送って
いる方はいませんか。誰もがつら
く不安で誰かに聴いてほしい時が
あります。もし、ご近所さんが何
か気付けば、話を聴いてあげ、で
きる範囲で手助けしてあげてくだ
さい。

そして民生委員又は市役所に相
談するよう促してください。民生
委員は民生委員法で守秘義務が課
せられており、相談内容に応じて
関係機関による支援への「つなぎ
役」になってくれます。

「向こう三軒両隣」
地域のつながりを大事にしましょ
う。



文化広報部会長 南小稲町内会
大西 良雄

あなたの疲れは
何疲れ?

最近疲れやすい:寝ても疲れが
取れない:休みの次の日なのに
ぜかやる気が出ない:

疲れと言ってもその疲れ方は
様々。その原因も様々なのです。
例えば寝れば疲れが取れる、休
みになるとスッキリする方は肉体
疲労です。規則正しい生活を心が
けることで解決することが多いの
です。

しかし、寝ても疲れがとれない
方、休みの次の日なのに疲れが取
れない方は自律神経の疲れの場合
が多いです。

自律神経の疲れを取るためには
気が進まないかも知れませんが
ウォーキングなどで体を動かすと
スッキリして次の日も何だか体が
軽くなります。

また、熱すぎないお風呂にゆっ
くり入ることも良いです。
熱すぎないお湯は自律神経の働
きをほぐして心身ともにスッキリ
します。

あとは疲れから根気が無い、不
安感がある、滅入ったり前向きに
なれないという方には漢方薬や滋
養強壯剤が役立つりますが、体質な
どに合わせて選ぶことが大事です。
薬局などで専門家に相談されるこ
とをおすすめします。



ほなみ薬局薬剤師 川上 一止郎