



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



参加者

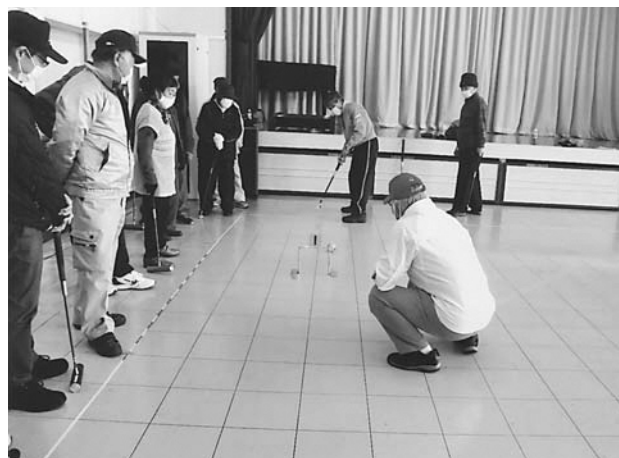


ルール説明



今年は新型コロナウイルス感染症防止のため、不要不急の外出を避けるため、身体を持って余している推進委員等のため2月3日南コミュニティセンター・ホールで十和田市ゲートボール協会の指導により行われました。参加した28名の皆様は年も忘れ大いに楽しみました。又、協会の皆様方にはご指導有難うございました。

体力維持講座 レッツ・トライ・ゲートボールで楽しみました



総会中止のお知らせ

いまだに県内において、新型コロナウイルスが発生していることから3月16日の南地区コミュニティ・南地区体育振興会の役員会において総会は中止する事に決定いたしました。後日両団体共理事会を開催し議案を決定し南コミュニティ推進委員・南地区体育振興会代議員に対する議案書を各町内会長を通じて配布いたしますのでご協力をお願いいたします。

南地区コミュニティ推進協議会
会長 氣田 信人

南地区体育振興会
会長 織川 貴司

電気ED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 エキスプレス 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
キョーレゼン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

防犯パトロール隊の皆様ご苦労さまでした 皆でペタンクを楽しみました

暑さにも負けず、寒さにも耐え南小学校児童の安全の為、防犯パトロールを行っている隊員の皆様大変ご苦労さまでした。日頃の労苦に対し、市教育委員会のご協力を得て、体力維持講座の一環として2月22日南コミュニティセンター・ホールにて21名の隊員が参加しペタンクを行いま

した。お二人のスポーツ推進委員の指導のもと真剣なプレーで楽しみました。

又、終了後反省会を行い、南小学校の教頭先生よりお礼の言葉をいただきました。有難うございました。



ペタンク参加者



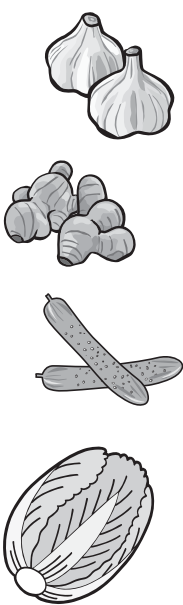
反省会



反省会参加者



南小教頭先生のあいさつ



ほなみ薬局薬剤師 川上一止郎

発散を助ける食材としては、ニンニク、葱、生姜、みょうがなど解毒効果のある食材は、白菜、セロリ、キュウリ、トマトなどいずれにしても「これだけ!」と拘らずバランス良く食することはもっと大事です。

「肝」は発散することで力をかなり消費するので疲れ、弱り様々な症状が起きやすくなります。例えば：肩こり、頭痛、筋肉痛、つわり、じんましん、うつ、痔、眼病など。また、だるい、疲れやすい、気が上がらないなども肝の弱りの可能性があります。肝を元氣にするには食材で工夫してみましよう。(薬食同源)

春になると何だかウキウキして活動的になってきませんか？冬は寒さや栄養不足から体を守るため「貯める」ように体は働きます。(なので太りやすくなる) やがて暖かくなってくると今度は「発散」するように体は働きます。発散するのは「肝」の力によるものなのですが、発散されるとスッキリして身軽になりウキウキしてくるのです。

