

のみなみ

コミュニティシンボルマーク ▶みんな◀ ▶なかよく▶ ▶みがきあう▶

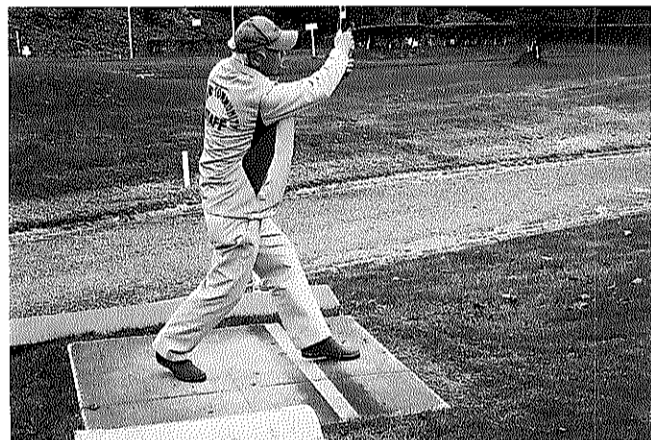
発行
南地区コミュニティ
推進協議会
十和田市西六番町5-10
南コミュニティセンター内
☎22-4416



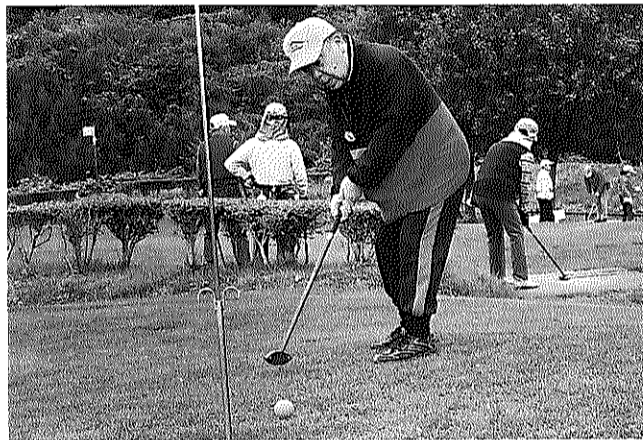
参加者そろって



プレーの説明、よく聞いてよ



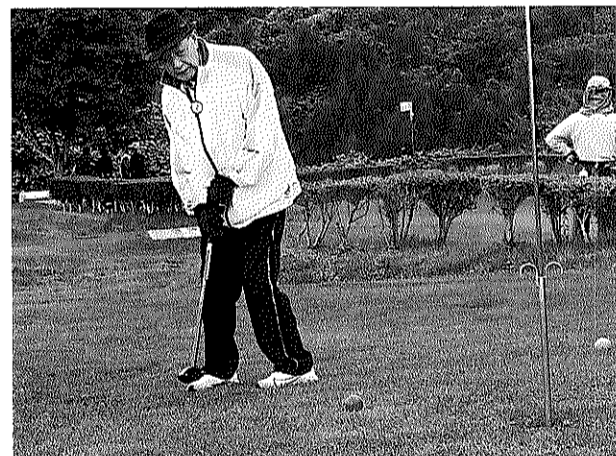
豪快に、どこまで行くかな



お！入りそう

コロナの影響でコミュニティの活動も少なくなり、体力維持講座を行いました。10月18日前日迄の雨もやみ、推進委員等20名が参加し高森山パークゴルフ場で楽しみました。
3コースを廻りホールインワンも出るなど賞品を狙ってプレーをしました。

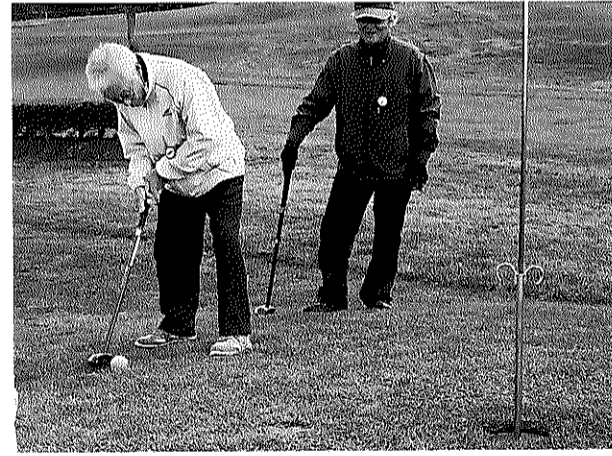
体力維持講座 パークゴルフで体力づくり



う～ん 入るかな



う～ん、どっちへ行った



絶対入れてやるぞ

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)

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。



入賞者一同

ヘアークック
える美容室
着付け
予約
承ります。
☎22-1768

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 **のみなみ薬局**
元気で長生きの滋養強壮剤
キョーレオピンNEO 正規取扱店
健康相談・漢方相談・痛み(腰、膝など)
全国の処方せん受付(本店のみ)
ほなみ薬局本店 十和田市穂並町10-3 ☎0176-23-4546
ほなみメディカル エニバス十和田東店内 ☎0176-25-4343

十和田市高齢者生きがいがづくり活動で表彰される

9月27日、南地区コミュニティ推進協議会が十和田市より表彰されました。

これは健康長寿活動を積極的に行った団体・個人に贈られる表彰です。

南地区コミュニティは長年にわたり子供の夏まつ

り・南地区コミュニティセンターまつりへの協力・環境整備・南地区演芸会等を行い、町内会長・推進委員の皆様には高齢となっても各行事に積極的に参加され、高齢者の生きがいがづくりに寄与されたことによるものです。推進委員等の皆様方御苦勞様でした。

活 動 の 記 録



表彰状授与



南地区演芸会



子どもの夏まつり



子どもの夏まつり



南コミュニティセンターまつり

中止のお知らせ

南地区住民が楽しみにしておりました1月8日開催予定の新春顔合せ会は、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、昨年に引き続き中止する事といたしました。来年の楽しみとしましょう。



環境整備



南コミュニティセンターまつり

**寒くなるとひどくなる
腰痛・関節痛**

中医学では寒くなると自然界の邪気である「寒邪」や「湿邪」が体内に入り込み「気・血・水」の流れを滞らせることが痛みの原因となることもあります。

つまり、痛みを抑えるだけでなく「気・血・水」の働きを良くすることも大事なのです。

外邪の侵入による詰まりタイプの腰痛・関節痛は

- 寒くなると痛くなる
 - 関節のこわばりや腫れがある
 - 足腰が重く、だるさを感じる
- といった特徴があります。

そのような方の改善法としては、ニンニク、生姜、ネギ、葛湯など邪気を発散し、水はけを良くする食材で代謝アップ！

香辛料を使った煮込み料理や鍋料理もおすすです。

他にも温めるエネルギー不足や、慢性化で血液が滞るタイプなどがありますので、気になる方は一度ご相談下さい。

ほなみ薬局薬剤師 川上一止郎

