

《新年のご挨拶》

新年明けましておめでとうございます。

今年は、「小さな拠点による地域づくり」をスタートし3年目を迎えます。令和2年に発生した新型コロナウイルス感染症により、昨年も従来から行われた、町民運動会、敬老会、綾織まつり等町民の交流を目的とした事業は、開催の方向で検討していましたが中止せざるを得ませんでした。

比較的落ち着いたとされるコロナ感染症も、昨年の秋以降全国的に拡大傾向にあり、今後の見通しができません。

このような状況の中で、今年は場面に応じた事業や生涯学習など町民の要望等を受けながら実施したいと考えているところです。

町民の皆さんの更なるご支援とご協力をお願いし、新年の挨拶とします。

綾織夢・希望のまち推進会 会長 鈴木 主計



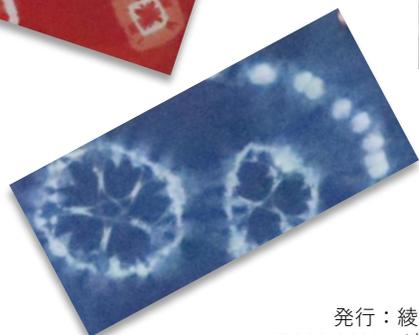
綾織地区センター生涯学習講座

綾織地区センターで「草木染め」と「フラワーアレンジメント」の生涯学習講座を開催いたしました。

草木染めは、遠野ふるさと村で染め物をされている昆野明栄さんに講師をしていただき、藍染めと、茜染めを学びました。参加者は、思い描く模様が出せるように、自分で染める場所を考えたりと、楽しみながら染め物を学習しました。

フラワーアレンジメントは、フラワー・ダンケの松田百合子さんに講師をしていただき、正月用のアレンジを学習しました。同じ花材を使っている、参加者それぞれの個性が出ていて、素敵な作品が完成しました。

綾織地区センターでは、町民の皆さまの希望に沿いながら、生涯学習講座を企画していますので、やってみたい事がございましたらご、ご意見をお寄せ下さいませ!!



1月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1 元日	2	3	4 燃えるゴミ ICT健康塾	5 文書配布	6	7
8	9 成人の日 資源ごみ 紙・プラ容器	10	11 燃えるゴミ ICT健康塾 小正月のつどい	12 ヨガ教室(地)	13	14
15 綾織町 「新春のつどい」	16 資源ごみ 缶・ペットボトル 始業式(中)	17	18 燃えるゴミ ICT健康塾 始業式(小)	19 文書配布 ヨガ教室(地)	20	21
22	23 資源ごみ ビン・プラ容器	24	25 燃えるゴミ ICT健康塾	26	27	28
29	30	31	2/1 燃えるゴミ ICT健康塾	2/2	2/3	2/4

連絡先 (小)綾織小学校 62-2803 (保)綾織保育園 62-2812 (児)綾織児童館 62-9062 (中)遠野中学校62-2814
(石)石上の園 60-1100 (駐)綾織駐在所 62-2137 (地)綾織地区センター 62-2838

遠野市社会福祉大会



第9回遠野市社会福祉大会が、あえりあ遠野で開催されました。市内の社会福祉関係者が集まり、長年に渡り遠野市の社会福祉の発展に貢献した、153の個人や団体が表彰されました。

綾織町からは、松田学さん、是川セツ子さん、石関啓志さん、池口美代子さん、菊池一晃さん、多田律子さん、菊池マツさんが、表彰され、一人一人名前が読み上げられたあと、表彰状や感謝状が贈られました。

保健師さんからのお知らせ



免疫力アップで寒い冬を乗り切ろう!



冬の寒い季節はインフルエンザや風邪など新型コロナウイルス以外の感染症も心配です。基本的な感染症予防の他に免疫力を高めてウイルスに負けないからだづくりに取り組みましょう!

免疫力アップのカギ

①バランスの良い食事

主食(ご飯、パン)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、副菜(野菜、きのこ、海藻類など)をバランス良く取り入れ、1日3食規則正しく食べましょう。

②適度な運動

適度な運動は、体温上昇や自律神経の安定につながり、免疫力を高めることに効果的です。家の中でもできる簡単な運動で活動量をアップしましょう。

③睡眠の質を高める

睡眠の質が高い人ほど風邪の発症率が低くなるという研究結果が出ています。朝は同じ時間に起きる、寝る前にスマホやテレビを控えるなどが効果的です。

④ストレスをためない

前向きな気持ちで過ごすことや、無理をせず休むことなどが大切です。また、笑いは免疫力を上げると言われています。

健康長寿課 健康推進係

