

もう使わなくなったタオルやシーツはございませんか??



ウェス（古い布を再利用したよごれをふき取るための布）には綿素材のものが適しています！いらなくなった布を寄付していただける方は、介護等の現場でウェスを使いたい方は、ご連絡下さいませ！（62-2838）

日頃の民事活動へのご支援、ご協力誠にありがとうございます。
綾織町民生児童委員協議会は、民児協OB会、町内有志の皆さま協力のもと、介護用ウェスを、町内介護施設、社会福祉協議会、在宅介護家庭に届ける活動を主に行っています。
この活動を広げていくために、ご家庭で使用しなくなった布（綿）があれば、寄付していただければ、でしょうか？
また、介護の現場で、ウェスが足りてない場合は、お近くの民生委員にお声がけください。



デイサービスセンター風音さんへウェスをお届けしました！

現在、遠野市で開かれている「遠野ふゆまつり」の一つとして、あえりあ遠野を会場に「遠野昔ばなし祭り」が開催されました。
このイベントには、綾織小学校から、こども語り部6名が参加し、見事な昔話を披露し、会場を惹きつけていました。
たくさんのお客さんの前で、堂々とした立ち振る舞いは、とても頼もしく、見ていて気持ちがいいものでした。
こども語り部の皆さんには、綾織地区センターで行われた新春のつどいでも昔話を披露していただいております、今後ますますの活躍を期待しております。



遠野昔ばなし祭り



重文千葉家の活用を考える会が、綾織町の住民を対象とした学習会を開催しました。
学習会の内容は「千葉家の見えない工事」と題しまして、千葉家の修理工事を進めている、公益財団法人文化財建造物保存協会の鈴木誠さんに講師をしていただきました。
千葉家の外観からは見えないこととは、地滑り対策や、建物の足元を固める工事について、どのような工事が行われたかを学習しました。
参加者は16名で、見える箇所だけではない千葉家の修理内容を学習できたことで、より一層千葉家に対する関心を深めました。

千葉家の学習会

3月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1 燃えるゴミ ICT健康塾	2 文書配布	3	4
5	6 燃えないゴミ 粗大ごみ	7	8 燃えるゴミ ICT健康塾	9 ヨガ教室(地)	10	11
12	13 資源ごみ 紙・プラ容器	14	15 燃えるゴミ ICT健康塾	16 文書配布 ヨガ教室(地) 終了式(小)	17 卒業式(小)	18 みんなの 井戸端会議 卒園式(保)
19	20 資源ごみ 缶・ペットボトル	21 春分の日	22 燃えるゴミ ICT健康塾	23 離任式(小)	24	25 合同歓送会 (地)
26	27 資源ごみ ビン・プラ容器	28	29 燃えるゴミ ICT健康塾	30	31	4/1

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

地区センターからお知らせ

保健師さんからのお知らせ

2月から綾織地区センター地域活動員としてお世話になっております、市川恵梨子と申します。

出身は上郷町ですが、皆さまと活気ある綾織の町づくりができたと思っています。

新年度が始まれば、コロナによる活動も緩和され、様々なイベントや活動を通し、地域の皆さまとお会いできることと、心を弾ませております♪

分からない事だらけで、お役に立てるようになるには、まだ時間がかかるとは思いますがご指導頂ければ幸いです。

ご挨拶が遅くなりましたが、よろしくお願ひ致します。

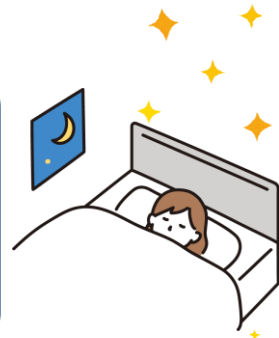
地域活動員 市川恵梨子

良い睡眠で、からだもこころも健康に。

睡眠不足は疲労をもたらすだけでなく、情緒を不安定にし、適切な判断を鈍らせるなど、ストレスを引き起こします。よい睡眠を確保することは、心身の健康にとっても重要です。

普段から十分な睡眠とバランスの良い食事、適度な運動で免疫力を高めましょう。

- ①規則正しい食事と適度な運動
- ②朝日を浴びて体内時計を整える
- ③夕食後のコーヒーや寝酒を避ける
- ④睡眠時間にこだわらず、質の良い睡眠を



健康長寿課 健康推進係
保健師 佐藤 綾子

引用:厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針」