

河東

ふれあい

71号
発行元
河東地区コミュニティ運営協議会
店報委員会
TEL:35-1837 FAX:35-1864
http://katou-cc.com/

釣川クリーンアップ作戦 & かとコミカフェ



10月22日(日)、釣川クリーンアップ作戦と、かとコミカフェが共催で行われ、多くの参加者を得て河川の清掃および子どもの社会体験事業となりました。台風21号接近中、奇跡的に一滴の雨にもあわず両行事を終える事ができました。感謝。(運営協議会 馬場毅)



釣川クリーンアップ作戦

山田川 <参加者 98人>



横山川 <参加者 82人>



平等寺川 <参加者 19人>



※山田川のゴミも含む

かとコミカフェ 初の野外バージョンで実施 <参加者数：子ども40人、スタッフ10人>



アサギマダラ(蝶)観察 (山田ホテルの里公園) 観察後、ホテル館で蝶の紙芝居や展示写真を見学

ホタルの幼虫放流 (山田ホテルの里公園) 生き物探検の冊子を参加者40人に配布した後、ホタルの幼虫を全員で放流



「まほんの蔵」見学 (山田ホテルの里公園近く)

昼食・キーマカレー (河東小多目的ホール)



秋季ふれあい歩こう会 (全行程 6.5 km)

10月20日(金)、秋季歩こう会を実施しました。参加者は66人で、ベビーカーにお子様を乗せて参加された方もいました。前日までは雨の日が続きましたが、幸い当日は秋晴れになりました。コミセンを出発し、菅原道真公ゆかりの河東天満宮を目指して歩きます。境内に到着して、ビンゴゲームで盛り上がり、食進会の方が用意された振る舞いを美味しく頂きました。次は稲元八幡宮に向けて歩きます。到着すると地元有志の方々の甘酒や手作りのちみつラッキョを美味しく頂きました。



河東天満宮

くじ引きで地元野菜が当たり、喜びの声が響き楽しい時間を過ごしました。参加された皆様、お疲れ様でした。(健康福祉部会 ヘルス推進員 脇田恵子)



稲元八幡宮



第2回河東地区シニアオリンピック

笑って、楽しんで、シワも伸び 寿命も延びた

10月9日(月)、体育の日に勤労者体育館で「第2回河東地区シニアオリンピック」を開催しました。河東地区の60代から80代の男女48人の参加でした。高齢になると、運動機能が低下して日常生活に支障をきたすこともあります(ロコモ状態)。それを予防する目的で楽しく身体を動かせるような競技にしました。

種目はニュースポーツの5種目(輪なげ・スカットボール・ターゲットゲーム・ピンボーリング・RDチャレンジ)と、高齢者が楽しめる競技2種目(ぞうり飛ばし・梅干の種飛ばし)の得点競技です。それに骨密度測定を加えました。

わかめ体操で体をほぐして、さあ競技開始です。試技1回後は真剣勝負で「何点です」と言われると俄然、情熱に火が付きまします。高得点に大きな声、落胆の声と笑い声、参加者の嬉々とした姿には、老人のイメージが元気な人生の先輩に映りました。

参加者は「種目は身体に無理が無く楽しめた」と顔にうっすらと汗をかいていました。成績発表で男女それぞれ金・銀・銅賞の仲間に大きな拍手がありました。さらに、ブービー賞にはよく頑張りましたと大きい大きい拍手がありました。

河東地区の高齢者は元気です。2020年の東京オリンピックは元気で応援するぞ!

開催に当たり多くのご支援をいただいた関係者にお礼申し上げます。(健康福祉部会 シニアクラブ 石井喬志)



わかめ体操



ターゲットゲーム



ピンボーリング