



## 地域で元気に楽しく過ごされ、 これからも地域にお力添えをお願いします！ — 名瀬連合町内会主催「敬老の日」祝賀会 —

敬老の日

9/15(月) 13時から名瀬小学校体育館にて「敬老の日」祝賀会が名瀬連合町内会主催で、区長はじめ多くの来賓の方々の臨席の下開催されました。まだまだ残暑厳しい時期ではありましたが、涼しい体育館で出席者同士で話の花が咲きました。



「ベルハーモニーひまわり」

第二町内会では、6月の回覧で記名して頂いた138名の方々に名瀬連合町内会からの記念品が贈られました。

余興の部では、民謡や器楽演奏、フラダンスなどの演目があり、皆さん楽しめました。



第二町内会からは門倉英子さんの三味線と民謡大会で優勝された尺八の先生方とで「会津磐梯山」「津軽甚句」「南部俵積み唄」が披露されました。唄と三味線と尺八の力強くそれでいてテンポのある曲に手拍子に加わり、会場が一体となりました。



「祭 WAIWAI よこはま」

優しい音色のハンドベル演奏グループの「ベルハーモニーひまわり」と元気いっぱいの子こい踊りのグループ「祭 WAIWAI よこはま」には第二町内会の方も出演し、祝賀会を盛り上げてくれました。



## 名瀬地区秋のイベント「モルック勝ち抜き大会」

10月12日(日)9:30～名瀬小学校グラウンドにて名瀬連合町内会大運動会に代わる町内会・自治会対抗「モルック勝ち抜き大会」が実施されました。

モルックは、運動経験にかかわらず、老若男女問わず誰でも気軽に楽しめることから、近年競技人口が増えているフィンランド発祥のスポーツです。

第二町内会からは4チームが参加しました。第二町内会A組の1チームが決勝トーナメント進出できましたが、惜しくも入賞を逃しました。



熱戦の様子。



1位～3位のグループには、メダルと豪華景品が授与されました。参加賞はボックスティッシュでした。



# 町内ふれあいスポーツ大会

— スポーツ推進委員・青少年指導員・少年部共催 —

「ボッチャ・モルック・リレーでつながろう」という呼びかけで、幼稚園年中さんから年配の方まで町内会の方なら誰でも参加できる『ふれあいスポーツ大会』が9/21(日)10時～14時まで名瀬小学校体育館で実施されました。

リレーは玉杓子にピンポン玉を載せて競いますが、途中で係とじゃんけんして、勝たなければ先へ進めません。早いだけでは勝てない。ボッチャとモルックは、初めて競技する人がほとんどでしたが、やり始めるとルールも簡単で、夢中で取り組んでいました。

当日は、バナナの衣装を身につけた事務局員が応援に、審判に、リレーにも参加して大会を盛り上げてくれました。

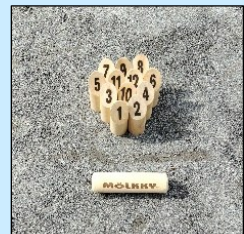
## ふれあいスポーツ大会



ボッチャ



モルック



スプーン競争



まがバ  
しーナ  
にの盛  
衣装  
上で  
が会  
り場

各種目ごとに上位グループに素敵な賞品がありました。参加賞はタオルハンカチでした。

## 腸活で超元気！！

— 女性部 講演会 —

## 腸元気

9月30日(火)10:00～町内会館にて東戸塚記念病院の管理栄養士の方による腸内環境を整えることについての講演会が開催されました。

腸内環境が整うことによって、糖尿病や認知症の発症予防や免疫機能がよくなるとのことでした。



参加者は皆、メモを取りながら熱心に聞いていました。

腸内環境を整えるには、

- 1: 食物繊維の多い食品を積極的に摂る。
- 2: 規則正しい食事習慣を送る。
- 3: 塩分の摂りすぎに注意しながら腸活食品（ヨーグルト、納豆、味噌、キノコ、海藻、豆類、野菜、蜂蜜など）を取り入れる。

昨日食べた食事内容を確認してみよう。腸内環境を整えればお肌の状態もよくなるとのこと。

### 食事バランスチェック

昨日食べた食事内容を確認しよう！  
全て該当する食事であればOK！！

主食	主菜	副菜	肉類・乳製品	果物
米、パン、めん	魚、肉、卵、大豆製品	野菜、きのこ、海藻	牛乳、ヨーグルト	バナナ、りんご、みかん、オレンジ
米、パン、めん	魚、肉、卵、大豆製品	野菜、きのこ、海藻	牛乳、ヨーグルト	バナナ、りんご、みかん、オレンジ
米、パン、めん	魚、肉、卵、大豆製品	野菜、きのこ、海藻	牛乳、ヨーグルト	バナナ、りんご、みかん、オレンジ

毎食、主食・主菜・副菜が揃い、乳製品や果物を1日1回摂る食事を目指そう！

## お知らせ

白神社

新年のお札取次

七五三祝い式 十一月九日(日)

町内親睦バス旅行 十一月三十日(日)

箱根大涌谷散策とランチビュッフェ

町内餅つき大会 十二月七日(日) 九時三十分～

詳しくは回覧で