

今年も暑い夏が続くのでしょうか。真夏日どころか猛暑日（35℃以上）が普通になり、酷暑日（40℃以上）という言葉も出てくる程です。異常な暑さになんとか自己管理をして乗り切っていこうではありませんか！

あんまち部は、各地区での取り組み活動が主となり、地区のつながりを生かした内容で人の輪、つながりを広げてきました。

開催回数は各地区の実情によって、週1回～月1回、年数回と異なっています。茶話会・季節の行事・体操などを実施していくことでご近所のみなさまとコミュニケーションをとったり、体操をしたりすることで健康促進・介護予防につながっていると思います。

お互いに誘い合って仲間を広げて活動を続けていきましょう。



【健康寿命を延ばそう！】



第 34号

発行日
令和8年7月1日
発行者
NPO 法人
三谷地区コミュニティ協議会
編集: あんまち部: 広報係

西三谷東・中西（なかよし）

月1回 集いの家
10名程度集まってお茶会。
男性も参加しています。

- 1月 麻雀体験
- 2月 方言かるた（みんなで読むよ！）
- 4月 花見
- 5月 ゴキフリ対策ホウ酸団子作り

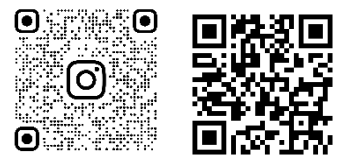


季節にあった
楽しい活動を計画して
います！！



山大寺上（いきいき会）

週1回集っています。
季節のイベント以外の楽しみにお誕生日会があります。贈物にカードを添え、皆で歌やゲームで祝福します。
楽しい！！



MITANICOMMUNITY

👉インスタ・HPをチェック!!

西三谷西

1月 日山登山としっぽくうどん作り
5月 ゴキフリ団子作り
その他 毎月1回、レクリエーションやクッキング等で親睦を深めています。



北野

年に3~4回ですが、毎回自治会員の半数以上の参加があり楽しみです。

この日は大正琴の伴奏で演歌・童謡・フォークソング等を合唱しました。



中三谷(和)

月2回、体操、手芸、脳トレ、茶話会。

四季を楽しむイベント等をしています。今年牛乳パックを使って椅子や小物を作っています。



西三谷下北(ひまわり)

年37回実施。季節の行事やゴキブリ団子作り、カルタ、トランプなどのゲームをしています。

最近ではウノゲームにはまっており、勝利するまでなかなか廻り着けないのが楽しく、笑い合い、認知機能を高め合っています。



原中(ハラッパ)

「くつろぎバレエ」

1/23(金)にスタジオレティバードの中島美里先生を講師にお招きして、「くつろぎバレエ」を教えて頂きました。「くるみ割り人形」の曲に合わせて簡単な動きを練習しました。カラー軍手とカスタネットを手にリズムに乗って集団演技にチャレンジしてみました!



高松市社会福祉協議会(まるごと福祉相談員)

福祉に関するお困りごとについて、お話をお聞きし、整理して各専門機関と連携して支援します。相談はすべて無料。秘密や個人情報はず守ります。

お困りごとが深刻になる前に、早めにご相談いただくことが大事です。どなたでも相談できますので気軽にご相談ください。

高松市香川町大野450番地 ☎ 087-879-8021

三谷地区担当 宮川、紙谷(かみたに)

