

久しぶりに区民行事！

グラウンドゴルフを楽しもう！

実施日 11月7日(日)午前10時開始

※集合9時30分 準備体操

場 所 牧港漁港広場

※弁当準備なみどの都合上、参加希望者は3日までに事前申し込をお願いします

※残暑に備え防止など着用。マスク着用

※弁当、飲み物は自治会で準備します。(時節柄マイボトルでの飲み物持参もお進めします)

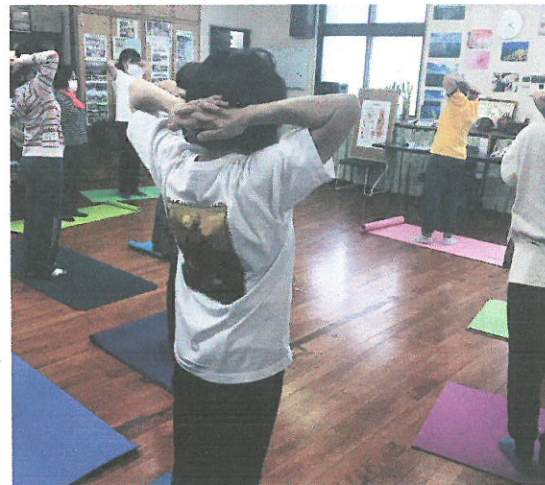
※雨天時は当日判断。公民館でのゲーム等に変更することも検討

今年も多彩な景品準備進めています！

「自粛疲れ」を乗り越えよう！



好評です！整体ストレッチ
”身も心も元気になりそう”



継続・努力がカギです

リンパの流れを良くし
疲労をためない体を作る

10月7日から始まった「整体ストレッチ」が意外に好評です。講座では骨格や筋肉、筋膜の構造や特徴リンパ腺や血液、神経との関係、それぞれ役割や関連性などを解説しながら、関節の稼働域改善や腰痛、肩こりなどの改善に向けたストレッチ法を実践指導しています。参加の皆さんは、実際に日々の生活の中で疲れやだるさ、痛みなどを経験している方ばかりだけに、真剣に聞き入り、理解しようと必至です。約2時間の受講を通して改善を実感しても、筋膜や筋肉は時間が経て



空手(右) 習字(左)



エイサー(右)三線



公民館に賑わい戻る

水曜「100歳体操」
元気に！子ども教室も



ば元にもどります。改善を長期化するには継続的な自己努力が当然必要。5回の講座後も正しいストレッチが継続されている「チェック体制」も検討したい。痛みやストレスに悩まない「健康な生活」が大事です。

漂着ゴミ・カヌーで運ぶ

里浜市民NWビーチクリーン
海岸に漂着ゴミが押し寄せる本格

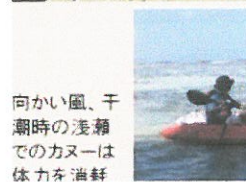
的な北風の季節を前に「うらそえ里浜・未来ネットワーク」(田邊治通代表)の今年度第3回ビーチクリーン活動が、このほど行われました。重量のある漁具類などの運搬方法を探るため、初めてカヌー活用(写真)にも挑戦しました。

第4回活動は、11月4日(木)午前9時半から。集合場所IIカーミール橋近くの市民駐車場

◆漂着ゴミの回収・カヌー運搬作業の様子



中間地点からは3艘のカヌーで運搬



向かい風、干潮時の浅瀬でのカヌーは体力を消耗

大型施設建設相次ぐ

懸念される地域環境悪化

埋立地の旧エビ養殖場跡地には最近、(株)あしんの配送センターが着工した。各地に分散していた配送拠点を機能集約した施設で、それだけ大型配送車の交通量が増えていく。国道添いの旧沖縄東芝跡地には約170棟の大型マンション建設も進んでいる。

自治会では工事中の、ミキサー車の生活道路使用制限、幹線市道の右左折専用車線整備などを強く訴えています。

ご寄付に感謝します

敬老行事関連で追加の寄付者です。
※仲井真典子・英子さん姉妹(5班)