

ヒーリング体操「ラフィーラ」教室 受講者募集!

日時 毎週火曜日 11:00~12:00 (1時間)
場所 健康増進施設阿下喜温泉あじさいの里
受講料 1回500円

ラフィーラ体操とは?

日常生活で使うことのない身体の部分をゆったりとした腹式呼吸に合わせて無理なく活性化させ、全身機能を高めます。

現在受講されている方の意見から…

- ・柔軟性がついてきた
- ・姿勢が良くなった
- ・肩こりが軽減
- ・体操後身体がスッキリ軽くなるなど

※どなたでも気軽に楽しめる体操ですので、ぜひ一度体験してみてください。

☎ 申込先 阿下喜温泉あじさいの里 ☎ 82-1126



北勢線活性化事業 おおなばけん 祈願成就絵馬付き「大穴馬券(乗車券)」発売

販売中!

大穴馬券の名前の由来

～縁結び・受験、あなたの願いは…?～

大泉駅 (おおいずみえき) 穴太駅 (あなのえき) 馬道駅 (うまみちえき)

三岐鉄道北勢線では、今年も祈願成就絵馬とお守り袋がセットになった大穴馬乗車券を販売します。この切符には祈願絵馬がついていて、願い事を絵馬に書いて祈願所に取り付けていただくと、三岐鉄道(株)が責任を持って猪名部神社に奉納し、祈ります。



販売および祈願所設置場所…

大泉駅・楚原駅・阿下喜駅 他主要駅 (三岐鉄道北勢線)

☎ 三岐鉄道(株) ☎ 059-364-2158
北勢線対策推進協議会 ☎ 84-2331

普通救命講習会 受講者募集

日時 3月6日(木) 13:00~16:30
場所 桑名市消防本部内コミュニティセンター
定員 30人
対象者 中学生以上の方
申込方法 直接各消防署または防災指導センターへ
申込期間 1月7日(月)~2月29日(金)

☎ 桑名市防災指導センター ☎ 24-5297

数に学べ! 17

— 統計にみるいなべ —

いなべ市の森林率は三重県で何位?

三重県内の平均は、64.6%、農用地は12.3%、宅地は6.3%となっています。

森林率の高いのは三重県南部で、約82%となっています。

答えは18ページ下段です

☎ 員弁庁舎 広報秘書課 ☎ 74-5820 ☎ 74-5821

第6回 シルバーフォーラムみえ

— 介護のことなら何でもわかる —

日時 2月16日(土) 9:30~16:00
場所 じばさん三重 (四日市市)
内容 介護相談・健康チェック・体力測定
体験コーナーなど
参加費 無料

☎ 三重県北勢地区老人福祉施設研究協議会 ☎ 059-328-2177

いい歯の8020コンクール 受賞おめでとうございます

「8020運動」の普及・啓発をめざして、三重県・三重県教育委員会・三重県歯科医師会が主催の「いい歯の8020コンクール」が行われ、市内にお住まいの8人の方が受賞されました。健康寿命を延ばしていくためには口腔の健康が大きな要素になります。

生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わうためにも歯を大切にしましょう。

三重県歯科医師会長表彰(特別賞)……藤田 半さん 81歳(大安町)

三重県歯科医師会長表彰(優秀賞)

伊藤あきをさん 95歳(大安町) 村上 つなさん 94歳(大安町)

羽場 文衛さん 83歳(北勢町) 伊藤 ヨシ子さん 83歳(大安町)

伊藤 ふささん 81歳(員弁町) 藤田 順江さん 81歳(大安町)

市川なみ糸さん 81歳(員弁町)

8020運動って?

80歳になっても、自分自身の歯を20本以上保つことを目標とする「生涯を通じた歯の健康づくり」のための運動です。

☎ いなべ市老人クラブ連合会事務局 ☎ 46-5252

めざまし!いなべ通!

いなべ
検定入門
17

なつかしの歳時記 2月 (わらべ唄/ユサ)

「花いちもんめ」で遊んだことはありませんか。2組に分かれて、ほしい子をジャンケンで取り合う遊びです。

勝ってうれしい花いちもんめ 負けてくやしい花いちもんめ

あの子がほしい あの子じゃわからん 相談しましょう そうしましょう

この唄を聞いて懐かしく感じた方は、写真のわらで編んだ「ユサ」を知っている方も多いのではないのでしょうか。

昔、畑仕事などで忙しくしていた親たちが、子どもをこの「ユサ」の中に入れて仕事に行っていました。親が帰ると親の言いつけ通り、あわてて「ユサ」に入っていたという笑い話もあります。この「ユサ」の中が子どもたちにとっての「お城」だったように思います。



ユサの中に大切なものを入れて遊んでいました

情報提供者:
いなべ市の語り部
藤井 樹巳さん

☎ 員弁庁舎 広報秘書課 ☎ 74-5820 ☎ 74-5821