

西八田

ペアゲーム大会

輪投げ・射的・巨大ジエ
ンガ積み上げ競争・紙ひこうき飛
ばし・シュートゲーム・ポッチャ
の6種類のゲームに、親子などで
ペアになって挑戦するペアゲーム
大会を開催しました。



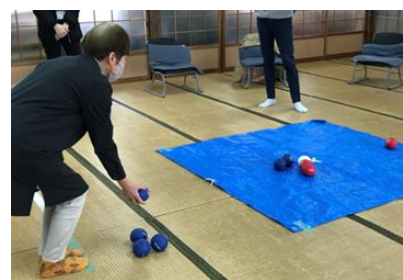
紙ひこうき飛ばしでは、自作の
紙ひこうきを的に向かって飛ば
しました。的に当たった時の音が
とても心地よかったです。ポッチ
ャでは戦略を立ててカラーボー
ルを投げたり転がしたりして、そ
れぞれのペアが力を合わせて楽
しみました。

ゲームを巡ってスタンプラリ
ーに挑戦した後は、参加賞のチヨ
ークを使って公民館の駐車場にカ
ラフルな絵を自由に描きました。



ポッチャ・大盛況

コミナスの部屋で「ポ
ッチャ」を体験しました。
公式のルールではなく、
コミナスオリジナルル
ルで行いました。



手のひらサイズのボールを順番
に投げ、基準点に近い場所に多く
のボールを乗せたチームが勝ちで
す。チームで戦略を立てたり、狙い
を定めたりと大いに盛り上がりま
した。大逆転のスーパーショットも見
られました。

東京パラリンピックでは日本チ
ームが、金メダルを獲得していま
す。コミナスルールはかなり簡易
的ですが、世界のスポーツを体験
できる機会になりました。

コミナスの部屋では、老若男女
どなたでも気軽に楽しめるゲーム
やスポーツ、簡単な体操を取り入
れています。皆さんご
一緒にいかがですか？



適度な運動と血圧の関係

適度な運動は、高血圧の予防に
なります。

運動すると自然と体が温まるこ
とからわかるとおり、適度な運動
は**全身の血行を促進**します。血液
が、血管の中をスムーズに流れる
と血管の内側の細胞（内皮細胞）に
ほどよい刺激が加わり、活性化
ることにより**血管自体が強くしなや
か**になります。

血管がしなやかになると血管抵
抗が緩和されるため、血圧の過度
な上昇も抑えられます。ぜひ、日常生
活の中に、**適度な運動**を取り入れて
みましょう。



春のたより

いきいきセンター前の花壇で、
「フジバカマ」が芽を出しています。
今年の秋はアサギマダラが寄って
くれるでしょうか。近くの学校の
花壇ではジンチョウゲのつぼみが膨
らんでいました。



令和6年 今年の抱負・漢字一文字 結果発表 漢字

皆さんご協力ありがとうございました。



康
「高齢になり注意する様」
守ちゃんさん

和
「世界の平和、家庭の和」
澤田和子さん
90歳
西八田・中筋町

励
「健康に気をつけたい」
西八田・中筋町

喜
「人の笑顔、自分も笑顔でいたいから」
73歳
西八田・下八田町

由
「自由の『由』としました。やっと好きなことができそうです」
グットナイトさん
67歳
西八田・下八田町

歩
「健康のために目標1日1万歩」
62歳
中上林・有安

喜
「楽しくて喜び合える」
西八田・下八田町

康
うぐいすさん
72歳
西八田・下八田町

健
「今年一年健康でありますように」

遊
「後期高齢者の仲間入りをして、健康で遊ぶことを目標にしたい」
大孝さん
75歳
西八田・下八田町

嘘
「政治家の顔を見て」
69歳
西八田・湊垣町

挑
「辰年でもあり、ちよう（跳、飛ぶ）・挑戦する1年が良いと思います。」
ドラゴンボーイさん

笑
「おおらかな気持ちで一年をすごそう。誰とでも笑顔で接しよう」
二人暮らしの高齢者さん
86歳
奥上林・草壁

勝
「色々な事が起こりすぎて住みにくい、暮らしにくい世の中。負けずにやりぬいて前進する」
鬼ばあばさん
62歳
奥上林・草壁

新
「日々新たに新しいことにチャレンジする」
63歳

昇
「『龍』の年にあやかかって、暗い状況から気運を上昇させたいなと願います」
よっちゃんさん
66歳
中上林・真野

勝
「己に勝つ！人に勝たなくてもいい。まずは自分の弱い面を強くしたい」
花ちゃんさん

笑
「笑顔で過ごしたい」
71歳
西八田・中筋町

健
「健康」
75歳
西八田・中筋町

災
「能登半島地震、天災、火災、事故等、思いがけずに受けるわざわいをさけ安全安心な暮らしを願う。」
86歳
奥上林・草壁

笑
「笑う門には福来る」
久幸さん
71歳
中上林・石橋

強
「精神的にも強く成る」
孝さん
61歳
中上林・石橋

学
「学ばせてもらってとるで、いつも。」
ひなちゃんさん
奥上林

幸
「しあわせな気持ちを想う」
あやべ温泉さん
50歳
中上林・石橋

安

一
「はじめの一を大事に」
てっちゃんさん
73歳
寺町西

和
「平和の中こそ幸」
道さん
87歳
中上林・石橋

解
「この3月いっぱい自治会長の立場から解き放していただきます」
内藤晶彦さん
67歳
西八田・下八田町

和
「おだやかなこと仲良くすること」
しかちゃんさん
85歳

和
「とにかく平温な時期になります様」
能勢さん

笑
「人から笑われるくらいの挑戦、失敗しようというイキゴミ」
ナベアツさん

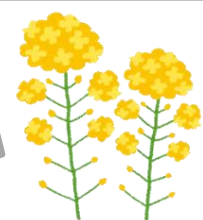
登
「大台に入る年なので下らない様にしたいから」
中ちゃんさん
79歳
西八田・中筋町

援
「災害に援助」
77歳

楽
「コロナも一段落し、楽しく暮らしたい」
66歳
西八田・上八田

活
「地域が元気をだし活性化を期待して頑張る」
フーさんさん
78歳

力
「力（体力）をつけて元気に活動」
62歳
西八田・下八田町



令和6年度のコミナスの部屋は5月中旬から開催予定です。皆さんお誘いあわせの上、ご参加ください。次年度もコミナスをよろしく願いいたします。

今年もステキな年になりますように

