

みんなの元気で地域をつくる小奴可の里

# 小奴可の里だより

平成25年9月5日発行

庄原市東城町内堀 1100 番地 1 小奴可自治振興センター内 小奴可の里自治振興区

Tel/FAX 5-0057 E-Mail: onuka@vesta.ocn.ne.jp URL: <http://onukanosato.jp/>

## 小奴可の里元気づくり教室 健やかな睡眠を



8月20日（火）小奴可自治振興センターで、小奴可の里元気づくり教室「健やかな睡眠を」を開催しました。睡眠改善インストラクター平田敬寛さんを講師にお迎えし、よりよい眠りについて学習しました。

昼間に元気に活動するためには、夜に質の良い睡眠を取ることが重要です。また、昼の生活も夜の睡眠に影響しています。1日の生活リズムを作り維持することが大切です。

講座の中で話されていた快眠のためのポイントをいくつか上げておきます。

- ・ 毎朝、決まった時間に起きる。
- ・ 朝起きたら太陽の光を浴びる。朝ご飯を食べる。
- ・ 昼寝は午後1時から3時の間に30分以内。
- ・ むるめのお風呂にゆっくり入る。
- ・ 寝る前のアルコール、カフェイン（お茶、コーヒー）は避ける。
- ・ 寝る前に、パソコン、ケータイはさわらない。
- ・ ストレスをためない。

しっかり眠って、元気に  
過ごしましょう！



## 千鳥自治会が、視察研修会



千鳥自治会では9月1日（日）、開通して間もない、松江自自動車道に開店した「道の駅たかの」で視察研修会を行いました。

広報担当の方から、地元産のこだわり商品を品揃えした農産物直売所や、カフェレストラン「そらら」を運営するための工夫や苦勞を話していただき、大変参考になりました。雪国高野ならではの、「雪室」も見学しました。

研修の後は、玉造温泉に浸かり、美味しい食事もいただき、有意義で楽しい一日でした。

## 何でもチャレンジの会 会員募集のお知らせ

成年教室「何でもチャレンジの会」では、新規会員を募集しています。

「何でもチャレンジしてみよう！」を目標に、料理、スポーツなど、さまざまな活動を行っています。年齢性別の制限はありません。入会希望の方は、事務局（小奴可自治振興センター：5-0057）へお問い合わせください。

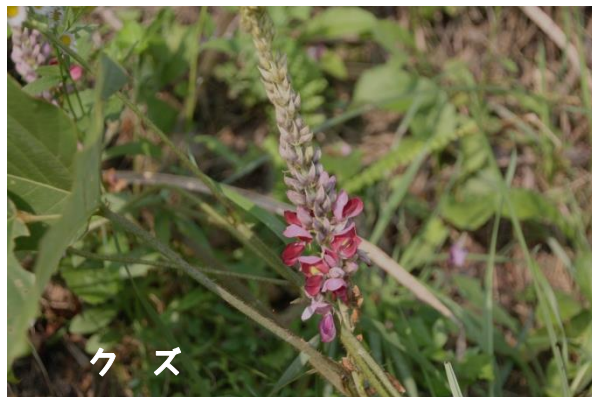


平成24年9月パークゴルフの様子

# 秋の七草



ハギ



クズ



オミナエシ



オバナ(ススキ)

秋の七草は、ハギ、キキョウ、クズ、オミナエシ、フジバカマ、ナデシコ、オバナ（ススキ）の7種の秋の花です。

山上憶良が詠んだ歌がその由来とされています。

春の七草と違い、摘んだり食べたりするものではなく観賞するためのものです。小奴可の里にも咲いています。外仕事の合間などにちょっと探してみてもいいのではないでしょうか。

## 9月の行事（予定）

9日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30
11日（水）	シャクナゲの会	小奴可自治振興センター	13:30~15:30
30日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30

## 10月の行事（予定）

6日（日）	小奴可保育所運動会		
7日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30
9日（水）	シャクナゲの会	小奴可自治振興センター	13:30~15:30
13日（日）	第50回東城地区総合体育大会	東城中央運動公園	8:30~開会式
19日（土）	第1回東城ふれあいステージ	庄原市東城文化ホール	10:00開演
21日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30~20:30

## ご厚志のお礼

WEB版には掲載していません。

## 体協小奴可地区コーナー

ソフトボール部 東城地区ナイターリーグ結果

小奴可アウツA 優勝

小奴可アウツB 第3位

グラウンドゴルフ部 8月月例杯結果

第1位 瀬尾賜 113打 第2位 広谷隆寿 118打 第3位 白石キクエ 121打