第52号　令和8年12月

回覧

千歳公民館だより

秋をみつけに　第5回　ちとせウォーク　を開催しました！

紅葉が見ごろを迎えた11月21日、第5回ちとせウォークが開催されました。 市内外から71名のみなさんが参加し、千歳総合運動公園から白鹿山妙覚寺を折り返す5.2㎞のコースを歩きました。

今年は、紅葉の時期と重なったこともあり、真っ赤なモミジの下で写真を撮ったり、色づく山々を眺めたりしながらの気持ちのよいウォーキングとなりました。

妙覚寺では、眼下に広がる景色や野点を満喫。

ゴール後にはお楽しみ抽選会があり、千歳名産のおいしい食べ物などを手にし、笑顔あふれるイベントとなりました。

参加されたみなさんありがとうございました。



「陽だまりの丘」の方のおもてなし



色づく紅葉の下でピース！



ここが1番きつい坂！



遠くの山々まで見えます





抹茶でほっと一息



子どもたちが野点のお手伝い



奥豊後グリーンロード



抽選会！
千歳のおいしいものいただきました

高齢者学級・女性学級合同学習会
「知っておきたい介護」～伝えたい『その人らしさ』と尊厳～



特別養護老人ホーム紫雲荘
施設長　羽田 正司 さん

10月29日、特別養護老人ホーム施設長の羽田正司さんを講師にお迎えし、制度や技術的なことだけではない「真の介護」についてお話しいただきました。

「あなたは、どんな人に介護してほしいですか？」との問いに、学級生からは「優しい人」「自分のことを受け入れてくれる、理解してくれる人」などの答えがありました。身の回りのお世話をすることだけが介護ではなく、その方の自分で出来ることへの工夫や、「楽しみ」「喜び」を感じながら過ごせるよう共に過ごすこと、つまり「尊厳を守る」ことが大事であることなどお話しいただきました。



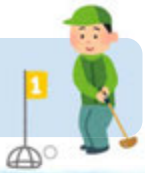




参加者からは「介護する側とされる側、両方の気持ちがよく分かりました。」などの感想があり、実りのある学習会となりました。

和気あいあい

第11回　自治区対抗すこやか グラウンドゴルフ大会を開催しました！



秋晴れに恵まれた11月3日、自治区対抗のグラウンドゴルフ大会が開催されました。

今年度は、12地区21チーム総勢110名の参加があり、日ごろの練習の成果を存分に発揮されていました。結果は以下のとおりです。

【団体】
優　勝　高畑Aチーム
準優勝　田原園Aチーム
第3位　大迫チーム

【個人】
優　勝　牧　　公成 さん
準優勝　森田　千加代 さん
第3位　小田部　博 さん



選手宣誓は前年度優勝の
高畑チーム代表の小田部 博さん



優勝した高畑Ａチーム



写真は上位5名の皆さん



今度こそホールイン！

放課後チャレンジ『千歳っ子』

10/21　タグラグビー　指導者：九重青少年の家







腰につけた「タグ」を取られまいと必死！

10/30　ハロウィンパレード





「トリックオアトリート」ハロウィンパレードでは地域の方々からお菓子をいただきました！ありがとうございました！

11/4、11　おだんごづくり　指導：食推協千歳支部



手作りのお団子がおいしかった！家でも作りたい！と大好評

ここからプラス
インスタ始めました！
フォロー
よろしくね☆

初心者向け！

スマホ教室参加者募集中！

＊と　き　12月15日(火)13:30～15:00
＊ところ　千歳公民館　視聴覚室
＊持参物　ご自分のスマホ
＊〆　切　12/11(金)

12月・1月の主な予定

12月　2日(水) 放課後チャレンジ(レクレーション)
　　6日(日) ちとせマルシェ
　　9日(水) 放課後チャレンジ
　　（朝倉文夫記念館ワークショップ）
　　10日(木) みんなでチャレンジ(ケーキ教室①)
　　16日(水) 放課後チャレンジ1～3年（ピザ）
　　17日(木) みんなでチャレンジ(ケーキ教室②)
　　18日(金) いきいきスポーツ祭（ペタンク）
　　22日(火) 高齢者学級（歌とお茶）
　　23日(水) 放課後チャレンジ4～6年（ピザ）
　　24日(木) 市図書配送日
1月13日(水) 放課後チャレンジ（もちつき）
　　20日(水) 放課後チャレンジ（未定）
　　21日(木) 市図書配送日
　　27日(水) 放課後チャレンジ（サッカー教室）

※みんなの広場は第3月曜日の9時～12時です

Kのつぶやき



先日、同僚に「五十肩になって一年経つけど、なかなか治らんわー」と言うと、目を見開いて睨まれたので、「え？・・あっ、六十肩です。」と言い直すと、「そうじゃろー。」と言われました。四十肩、五十肩はこれまでよく聞いたことがありますが、六十肩という言葉を聞いたことがなかったもので、決してサバを読んだわけではありません。まあー、肩だけではなく、全身、ガタガタですが。

【発行】千歳公民館
TEL　37-2069
FAX　37-2604

笑顔で・元気に・前向きに
ここからプラス