

9 月になり庄内地方は秋の収穫へと季節が移り変わりつつあり、おいしい季節に注目です。暦の上では「初秋」ですが、まだまだ暑さは続きそうです。食事や睡眠不足に気をつけ、「秋バテ」にならないようにしましょう。今回は、男性を対象とした「ひなんオヤジの集い」開催のお知らせです。

「ひなんオヤジの集い」を開催します

オヤジさへん！今年は「そば打ち」に挑戦しましょう！

宝谷（ほうや）産のそば粉を使い、地元のそば打ち名人に指導していただきます。細くても太くでも自分で打ったおそばは、最高（？）のはず、地酒と一緒にいただきます。

また、お酒との上手な付き合い方のおはなしや、身体と心のコリをほぐすハンドマッサージを予定しています。日頃の生活習慣を見直すとともに、明日への活力を蓄えませんか？

日時 10月18日（日）10:00～15:00

（にこ♥ふる駐車場 集合と解散）

会場 ふるさと村 宝谷（鶴岡市宝谷字舞台 170）

内容 そば打ち体験

おはなし「ほどよく、楽しく、いいお酒」

講師：阿部恵子さん（看護師、荘内病院総合相談員）

会食（地酒、山菜の天ぷら付き）

ハンドマッサージ

協力：山形県看護協会

体験料 おひとり 1,000 円

申込み 10月9日（金）まで 鶴岡市社会福祉協議会
避難者生活支援相談員にお電話ください。

☎ 0235-24-0053

「シルバーウィーク」ってご存知ですか？

秋の大型連休のことです。4月末から5月初めにかけての大型連休である「ゴールデンウィーク」に対して名付けられた言葉で、「秋のゴールデンウィーク」とも呼ばれます。

ハッピーマンデー制度の導入に伴い、敬老の日が9月第3月曜日となったため、日付の並びによっては9月に5連休が生じることになりました。今年の場合、9月21日が敬老の日、23日が秋分の日で、その間の22日が国民の休日となるため、19日・20日の土日と合わせると5連休になります。有意義な連休をお過ごしくださいね！

【9・10月の予定】

9/21 月 敬老の日	10/1 木
22 火 国民の休日	2 金 編み物教室 &健康相談 9:30~11:30 会場：宝田住宅集会所 ※ 編み物に加え、布地を使ったソーイングや健康相談ができます。
23 水 秋分の日	法律無料相談(山形県弁護士会) 会場：鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)
24 木	3 土
25 金 編み物教室 9:30~11:30 会場：宝田住宅集会所 ※ 編み物に加え、布地を使ったソーイングなど ができます。 ※ 出入り自由ですので都合のいい時間においで ください。 ※ おしゃべりだけでもOKです。「ホッと一息」 できる場所です。 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場：鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) ※ 避難者相談であることを伝えてください 16:00~18:00 (要予約) ※ 申込み) 山形法律相談センター ☎ 023-635-3648	4 日
26 土	5 月
27 日 ひなん女子会 10:00~11:30 会場：にこ♥ふる3階 栄養指導研修室 ※ お菓子づくりとお茶会です。 ※ 詳しいことは、支援だよりNo.192に同封の チラシをご覧ください。	6 火
28 月 心もゆるめるヨーガ教室 10:00~11:30 会場：にこふる3階 栄養指導研修室 ※ 自分にご褒美、リラックスタイムはいかが でしょう。 ※ 支援者の方もお気軽においでください。	7 水
29 火	8 木
30 水	9 金 編み物教室 9:30~11:30 会場：宝田住宅集会所 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場：鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) こころの健康相談 13:30~14:30 15:00~16:00 会場：にこ♥ふる ※ 「眠れない日が続いている」「気分が沈み元 気がない」「閉じこもりがちで心配」などで お困りの方ご相談ください ※ 無料ですが、予約が必要です 鶴岡市健康課 ☎ 0235-25-2111 内線 364
30 水	10 土
	11 日
	12 月
	13 火 避難者相談会 12:30~15:00 会場：鶴岡市役所 4階ロビー ※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談 員等も同席する出入り自由な相談会です。 ※ お昼休みもOKです。
	14 水
	15 木 福祉のつどい 13:20~16:00 会場：中央公民館 市民ホール

