



2020.1.11(土)

どんど焼き



今年のどんど焼は、天候にも恵まれて、たくさんの方に参加していただきました。桜プロジェクトの全面的なご支援に感謝いたします。甘酒やおぜんざい、お酒のふるまいも大好評でした。



桜ヶ丘文化祭



文化祭では日頃の成果を皆さんに展示していただき、たくさんの方々に披露できました。お茶席体験や俳画体験もにぎわいました。ご協力ありがとうございました。



🌸 秋の大そうじ 11月16日(土)

町内一斉大掃除が行なわれ、皆様のご協力でとてもきれいになりました。ありがとうございました。



🌸 町内学習懇談会 11月16日(土)



高齢者の人権、外国人の人権について「わっかカフェ」に集う人々をめぐる2つのドラマのDVD鑑賞後、4グループに分かれ意見交流をしました。活発な意見が出され、素晴らしいコミュニケーションを取る場となりました。

🌸 防災訓練 11月2日(土)



災害が発生した場合の対応訓練、消火器、消防ホース等の取り扱い実技、心肺蘇生方法、AED操作方法を学びました。
初めての事ばかりで、とても勉強になりました。

🌸 チャレンジスポーツ大会 11月23日(土)

玉川小学校にて行なわれ、桜ヶ丘の皆さん大活躍でした。

ペタンク	2チーム	優勝、準優勝
ビーチボールバレー	2チーム	3位
グランドゴルフ	3チーム	3位



ペタンク優勝チームの皆さん

🌸 1月19日に消火器の回転を実施。たくさんのご利用がありました。

🌸 神社飾り付け



神社のお正月飾り付けは広報委員会が頑張りました。

🌸 ガードレール刷新



バス通りのガードレールが草津市役所のおかげで新しく取り替えられました。

ふれあい講演会



11月10日（日）

「フードバンクと環境問題」

講師 石川敏郎さん（29班）

ボランティア活動されているフードバンクのお話、フードロスの問題、子供の貧困の問題などをお話下さいました。



11月17日（日）

「地域で特殊詐欺被害に遭わないために」

講師

滋賀県警察防犯アドバイザー

山本芳則さん

昨今の特殊詐欺被害は深刻化しています。どのように対処したらよいかを詳しく話していただきました。



12月1日（日）

「企業文化の魔力」

ホンダと三菱自動車

講師 片倉茂己さん（16班）

日本の自動車産業において、どのようにしてホンダが発展し、三菱自動車が凋落していったかを述べられました。



12月8日（日）

「音楽の玉手箱」クリスマスミニコンサート

講師 バイオリン 山根朋子さん（24班）

ピアノ 山根啓子さん

みんなが知っているクラシック音楽や楽しいクリスマスミュージックをすばらしい解説を含め、バイオリンとピアノで演奏して下さいました。バイオリンの体験コーナーもありました。



はじめに、**結論から！**

① 今より歩幅を**大きく**、**早**歩きを習慣づける
（少し汗ばむ程度の有酸素運動）



② **柔軟**体操は毎日、**筋トレ**は週2～3回を習慣づける



③ 週1～2回は、**外出**を習慣づける
（買い物、仲間との交流、趣味活動）



12月15日（日）

「フレイルチェックと運動のヒント」

講師 川勝昭郎さん（15班）

フレイルとは健常な状態から要介護に至る中間段階のことを言います。要介護にならないためにはどのような運動や生活をすれば良いかなどをお話下さいました。