

## 大迫交流活性化センターの利用について

新型コロナウイルス感染拡大防止のために設けている、花巻市関連施設の利用制限ガイドラインが、当面の間『レベル2』へ移行になりました。

- 利用対象者 花巻市民及び花巻市内の団体
- 開館日 年末年始の休館日を除く毎日
- 開館・利用時間 午前9時～午後9時30分 ※2時間以内
- 飲食・調理 料理教室などの実習で調理した飲食物、会議等の茶菓、弁当は可  
(懇談や交流を目的とする会食は不可)
- 不特定多数が参加するイベントは不可
- 予約 部屋毎に利用人数の制限があります。必ず事前に予約をお願いします。

## 地域美化活動事業について

大迫地区コミュニティ振興会生活環境部会では『地域美化活動事業』として、ごみ集積所整備支援を実施しております。受益住民に対して整備費用の3分の2（上限10万円）を補助し地域の美化推進に役立てていただいております。

老朽化や腐食、カラスや動物による散乱被害、風に飛ばされる等、お困りの事がございましたらお住まいの地区の行政区長さん、自治公民館館長さんにご相談ください。

大迫地区コミュニティ振興会では、これからも住みよい環境づくりを目指して事業を実施してまいります。

## 感染予防に努めましょう！笑顔は免疫細胞を活性化！

緊急事態宣言は解除されましたが、新型コロナウイルスの終息にはまだ時間がかかりそうです。ワクチン接種においても予約が取りにくく、まだ接種できていない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

感染症拡大防止対策としてのマスク着用・3密回避・手指消毒は日常化されていますが、この対策と同じくらい大事なものがあります。それは『免疫』です！

免疫を上げるための1番簡単な方法は、『よく笑う』ことです。様々な自粛生活において我慢を強いられ、笑顔が少なくなっていないですか？

笑うことで、免疫細胞のひとつである『ナチュラルキラー細胞（NK細胞）』の数が増えたり活性化され、免疫力が上がるそうです。さらに、『笑い』は睡眠の質を良くする効果もあるそうです！

『笑いは百薬の長』ということわざがあるように、健康にとって笑いは大切なんですね。皆さん！『よく笑う生活』を心がけていきましょう。

スポーツの秋です！  
この機会にコロナ禍での運動不足を解消しませんか？

# 転倒予防教室体験会

日程 令和3年 **10月22日(金)**

※9/17 予定でしたが日程を変更しました。

時間 午前**9時30分** ~ 午前**11時30分**

場所 **大迫交流活性化センター 多目的ホール**

【対象】 大迫にお住まいの方

【参加費】 無 料

【持ち物】 ヨガマット  
(お持ちでない場合はお貸しします)

フェイスタオル(汗拭き用)

飲物(水分補給用)

動きやすい服装

【申込み】 お電話でお名前、住所、電話番号をご連絡ください。

【申込先】 大迫地区コミュニティ振興会  
(大迫交流活性化センター内)

【受付時間】 平日9時~17時 ☎48-3231

※新型コロナウイルス感染状況等により変更・中止となる場合があります。

主催：大迫地区コミュニティ振興会 生涯学習部  
早池峰すこやか会

【講師】

ヨガ療法士  
健康運動実践指導者  
佐々木孝子 先生

## 移動図書館をご利用ください

大迫交流活性化センターに大迫図書館の『あやめ号』が来ています。また、館内には図書館の本や生活雑誌など20冊程置いてあります。本は1か月毎に入れ替えとなります。館内の本の貸出はできませんが、ご希望の本がありましたらリクエストできます。大迫交流活性化センターをご利用の際や近くまでいらした際にはお気軽にお立ち寄りください。

## 【あやめ号 運行日程】

10/14・11/11・12/9

(毎月第2木曜日)

11時15分~11時25分

大迫地区コミュニティ振興会  
まちづくりビジョン  
~地域の大切なものを未来につなぐ~

\*\*\*\*\*

☆Blog <http://blog.goo.ne.jp/oohasama-community>

☆Twitter <http://twitter.com/oohasamacom>

☆Mail [oohasama.community@clear.ocn.ne.jp](mailto:oohasama.community@clear.ocn.ne.jp)

