



バレーボールの経験がほとんど無い者が、四年前に少しでもスポーツに親しんでみたいと集まって始めたのが、わが「あすなろバレーボール同好会」です。

現在14名のメンバーが、健康・体力の増進と楽しい仲間づくりをモットーに、気持ちの良い汗を流して頑張っています。経験のある人も初めての人も互いに助け合って、ちょっとしたでもボールについていけたらとハッスルしていますが、なかなかボールが思うようにつ

MYスポーツサークル

No.22

あすなろバレーボール同好会

1の全員が揃うという事はなかなか難しいですが、その時々に応じて一杯汗を流し、楽しく走りまわっています。これからの、ますます有意義な練習ができるようにみんなで考え、他のママさんバレーボールの仲間と交流しあいながら、明るい豊かな地域づくりに貢献していきたいと思っています。

初心者、経験者を問わず、幅広いみなさんの参加をお待ちしています。

いてきてくれないのが一番の悩みです。それでも最近では、若いコーチの指導もあって他チームとの実戦練習ができるようになり、一日も早く一勝をあげたいと願っています。

練習は、毎週金曜日の夜7時から第3向陽小学校の体育館で行っています。仕事や家庭の都合で、メンバーの全員が揃うという事はなかなか難しいですが、その時々に応じて一杯汗を流し、楽しく走りまわっています。これからの、ますます有意義な練習ができるようにみんなで考え、他のママさんバレーボールの仲間と交流しあいながら、明るい豊かな地域づくりに貢献していきたいと思っています。

お年寄りのためのくらし

先日、厚生省から「われわれはどこまで長生きできるのだろうか」という平均寿命が発表されました。それによると、男性は74・22歳、女性は79・66歳と世界で有数の長寿国となつてい

いっまでも若く生きがいのある生活を

なことは言うまでもありません。今まで第一線で活躍していた人が定年で退職し、家でプラブラの生活では気持のハリをなくすばかりか、健康も害してしまいます。

長年国鉄に勤務し、時計の針のよう

自分の役割を積極的に見つける努力が必要ではないでしょうか。老年期は、人生の花さかす時期だと言われています。まして平均寿命がのびてきた現在では、いかに老年期を過ごすかということ、毎日の生活にかかっています。暑くなると、つい身体もだらけがちですが、朝の涼しいうちに、軽い体操など始めてはいかがでしょう。

心のふれあうあいさつ運動

まずあなたから

お早よう
こんにちは
こんばんは

- あいさつを通じて心と心の結びつきを深めましょう
- 近所との関係を大切にし対話のあるまじをつくりましょう

向日市民憲章推進協議会

寺戸公民館図書館

夏休みの利用日

寺戸公民館の図書貸出日は従来毎週水曜日ですが、夏休み期間中(7月21日~8月31日)は毎週水・日曜日の2日間とします。

夏休み親子の手づくり教室

この夏、親子で創るパッチ・ワーク教室を開催します。どうぞご参加ください。

▼とき 7月26日(月) 午後1時~4時

▼ところ 上植野公民館

▼内容 軍手をつくる人形

乙訓休日応急診療所

☎939-3320

▷診療日 日曜日・祝日 午前9時30分~午後4時

▷診療科目 内科・小児科

◆外科については乙訓医師会のテレホンサービス(☎931-3900)でご利用ください。

中央公民館図書室

新着図書

中央公民館図書室に新しい本が入りました。どうぞご利用ください。

- ▼女優 上・下 渡辺淳一著
- ▼キルトを楽しむ 松浦香苗著
- ▼帝王 フレデリック・フォーサイス著
- ▼意識と脳 品川嘉也著
- ▼民衆のアメリカ史 上・中・下 ハワード・ジン著
- ▼きみはヒロシマを見たか 高橋昭博著
- ▼シートン動物記 1~9 アーネスト・T・シントン著
- ▼全線全駅鉄道の旅 1 宮脇後三編

くらしのカレンダー

15 (金)	3歳児健康診査 午後1時~3時 向陽保健所 母親教室 午後1時30分~ 保健センター 運動・精神の発達相談 午後1時30分~4時 保健センター ツベルクリン反応検査およびBCG 午後2時~3時45分 保健センター	21 (木)	難乳教室 午後1時30分~ 保健センター ことばの相談 午後1時30分~4時 保健センター 無料法律相談予約日 午前9時~ 秘書広報課	27 (水)	
16 (土)	市長と話す日 午前10時正午~ 市民相談室	22 (金)	3歳児健康診査 午後1時~3時 向陽保健所 母親教室 午後1時30分~ 保健センター 三種混合予防接種 午後2時~3時45分 保健センター	28 (木)	
17 (日)	市議会議員一般選挙投票日 午前7時~午後6時	23 (土)	大暑 無料法律相談(予約制) 午前10時~正午 市民相談室	29 (金)	運動・精神の発達相談 午後1時30分~4時 保健センター
18 (月)	健康相談 午後1時30分~4時 保健センター	24 (日)	土用の丑	30 (土)	
19 (火)	3か月児健康診査 午後1時30分~3時 保健センター	25 (月)	健康相談 午後1時30分~4時 保健センター	31 (日)	
20 (水)	3か月児健康診査 午後1時30分~3時 保健センター 三種混合予防接種 午後2時~3時45分 保健センター 献血 { 午前10時~11時45分 市役所玄関前 午後1時30分~3時30分	26 (火)		1 (月)	