

# 「いきいき小菅ヶ谷」

2019年10月

NO.155

小菅ヶ谷連合町内会自治会



10月、本格的な秋が訪れました。今月中旬から小菅ヶ谷スポーツ広場のグラウンド改良工事が始まり完了するまで「グラウンドゴルフ」は当分の間はお休みとなります。今月からウォーキングと卓球となります。ウォーキングは「鎌倉六国見山」を巡ります。卓球は誰でも手軽に楽しめるスポーツです。用具も全て揃えていますし、事前予約はいりませんのでお気軽にご参加ください。

## 秋の「鎌倉六国見山」を巡ろう！

日時 10月28日(月) 集合時間と場所 10時本郷台駅前時計台

参加費 100円 \*お弁当、飲物、雨具、保険証、交通費、敬老パスなど持参方

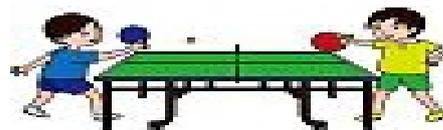
コース 本郷台駅～岩瀬～六国見山～大平山～天園～自然観察の森～本郷台駅(解散)



## みんなで卓球を楽しもう！

日時 10月21日(月) 9:30～12:00

場所 小菅ヶ谷スポーツ広場球技棟



参加費無料、用具不要、事前予約不要、お気軽にお越しください！

## 「健康長寿」のためには口腔ケアが大切！



現在、小菅ヶ谷地区には95歳以上の方が29名、そのうち100歳以上の方が6人お住まいです！健康長寿の大切な3要素それは、運動と栄養、それに社会参加です。

健康長寿のみなさんの多くは、「なんでも自分の歯で食べられる」ようご努力されています。現在横浜市では「80歳で自分の歯が20本以上」を目指して取り組んでいますが、すでに50%以上の方が実現しています。これこそ健康長寿の秘訣です。

小菅ヶ谷地区のみなさん！健康長寿をめざしてしっかり「口腔ケア」をいたしましょう。

お問い合わせは 事務局 田中までどうぞ。 TEL/FAX 891-4995