



# 3月11日(日)は スタンプラリーですよ!



スタンプラリーの申し込みをお忘れではありませんか? 1日現在、参加申し込みをされた方は41名です。一昨年・昨年と、約100名の方が参加されたスタンプラリー、今年も100名の参加者を見込んで、お弁当も完歩賞もすでに予約しています。美奈宜の杜に春の訪れを告げる第8回スタンプラリーに、貴方も是非ご参加下さい。

**申し込み〆切りは、3月8日(木)です。**

参加される方は、参加費300円を添えて、今すぐセンター受付に申し込んで下さい。(スタッフとして参加される方も申し込みをお願いします。)

参加者の皆さんは、受付を済まされた後、長短二つのコースに分かれて指定されたポイントを巡ります。

長距離コース…… 9:50 集合、10:00 出発  
短距離コース…… 10:00 集合、10:15 出発

参加者の皆さんは、コースを巡りながらチェックポイントでカードにシールを貼ってもらって下さい。

無事にゴールされた皆さんは、社協女性メンバー手作りの豚汁とお弁当を受け取り、②教室で昼食をとっていただきます。昼食の後、見事完歩された方には完歩賞をさしあげます。完歩されなくても、参加することに意義ありです。遠慮されずご参加下さい。一人でも多くの皆さんの参加をお待ちしています。

当日は小雨決行としますが、雨のため中止の時は、11:30 から昼食会を開きます。参加を申し込まれた方は、文化棟②教室で、お弁当と参加賞をお受け取り下さい。

**ウォーキングにふさわしい服装と飲物をお忘れなく!**

## 「健康づくり推進員」を募集します!

「健康づくり推進員」は、朝倉市健康課と連携して住民の皆様の健康づくりを推進します。

推進員は2名、任期は30年度・31年度の2年間です。男女を問いません。市の会議、行事への参加は年に7~10回ほどです。

美奈宜の杜独自の活動としては、毎週月曜日の「ステップ運動」や社協の皆さんとともに「ゴルフ場歩こう会」・「スタンプラリー」等を開催しています。健康づくりに関心のある方の参加をお願いします。

申し込みは、コミュニティ協議会事務局(23-9008)に、3月17日までお願いします。

## 「楽食」からの

お知らせ

**今月の楽食は3月20日です。**

今月のメニューは、ちらし寿司とフルーツです。

当日留守をされる方は、その旨をセンター受付(21-1600)に連絡して下さい。

私たち楽食は、毎月第3火曜日9時(時には8時半)にセンターの調理室に集まります。17名のメンバーで、毎月お届けする約80食のお弁当を11時30分までに作ります。そのためには、献立の相談、試作、材料の買い出しを事前に済ませています。

出来る限り地元の食材を使って、季節感のあるお弁当をと心がけているのですが……。私たちはお弁当を召し上がってくださる皆さんの生の声(感想)を聞きたく思っています。お弁当をお届けして下さる社協の方・民生委員さんに感想をお伝えいただけると嬉しいです。

3月の末には、改めて来年度のお弁当の希望をとります。これまで遠慮されていた方、新しく75歳になられる方、もうしばらくお待ち下さい。

## ソフトボール愛好会

## 見学会&バーベキュー参加者募集!

そろそろ温かくなる頃ですが、一緒にソフトボールを楽しみ、BBQで盛り上がりませんか!

### ①ソフトボール会場

日時: 3月12日(月) 10:00~(雨天中止)

場所: サンポート運動場

### ②bbQ会場

日時: 3月12日(月) 11:30~(雨天決行)

参加費: 1000円(当日集金)

場所: 美奈宜の杜 調理室



## ふれあい・いきいきサロン さくらの会

美奈宜の杜で唯一の「いきいきサロン・さくらの会」は、おひとり住まいの方の触れ合いの場です。

今月のさくらの会は、19日、市社協のバスで篠栗町へ出かけます。南蔵院の涅槃像を見学、その後、イオンモール福岡で昼食と買い物です。春の一日を楽しみましょう。