

2025年10月号

健康チャレンジニュース



名田島自治会連合会 健康福祉部会

「暑さ寒さも彼岸まで」とはいえ10月に入っても汗ばむ陽気が続きましたが、ようやく朝晩が涼しくなり過ごしやすい季節となりました。これからは、インフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期です。

引き続き体調管理をしっかり行い、感染予防にも心がけましょう。

【夏休みラジオ体操】

ご参加いただいた皆さま暑い中お疲れさまでした。



【健康相談会】

5月から新開作東を皮切りに巡回しています。テーマは「口腔ケアについて」です。口の機能が低下すると病気や心身の機能低下につながります。効果的な歯磨きの仕方や口の健康を維持・向上するために必要なことなどを一緒に学びましょう。

また、本年度から山口市川東地域包括支援センターの皆さんと一緒に参加されています。介護・医療・福祉・日常生活の支援など、さまざまな相談に応じてくださいますので、お気軽にお声かけください。



【健康チャレンジウォーキング in 徳地】※要・事前申込

名田島地域交流センター「生き生きハーモニー」 名田島自治会連合会「健康福祉部会」共催

令和7年12月5日(金) 8:30受付 9:00出発



※小雨決行・荒天中止

対象	名田島地区の方	。。。参加者募集
参加料	1,000円	(入郷料・昼食・保険) ※当日徴収
集合	山口南総合センター 駐車場	
定員	25名	
申込先	名田島地域交流センター	(☎ 083-972-6720)
申込期限	令和7年11月17日(月)	

行程

8:30～ 受付
9:00～ 出発
10:00～13:30 重源の郷
自由散策・昼食・紙すき体験(希望者のみ)



※紙すき体験は事前予約が必要なため希望される方は申込時にその旨をお伝えください。

詳しい内容につきましては申込時にご説明いたします。

なお、体験費用は参加者さまの個人負担となりますのでご了承ください。

14:00～14:45 道の駅 仁保の郷
15:00～15:30 瑠璃光寺五重塔
16:00頃 帰着



山口市徳地に位置する里山体験施設「重源の郷」は約2年間の準備期間を経て2025年4月にリニューアルオープンしました。高さ約10mの展望台が新設され、自然を活かした親水広場や水生植物池なども整備されました。また、日本三名塔のひとつに数えられる「瑠璃光寺五重塔」は山口市唯一の国宝に指定されています。70年振りとなる檜皮葺屋根の全面葺き替え工事は、まさに令和の大改修となりました。

きれいに生まれ変わったこの機会に、ぜひご参加ください。