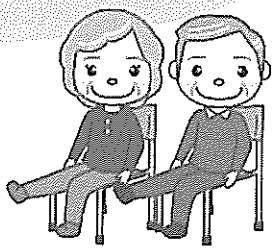
奥津地区愛育委員 健康教室を開催しました 10/16(木)

自分の体を知って楽しく体を動かそう!
健康寿命をめざして



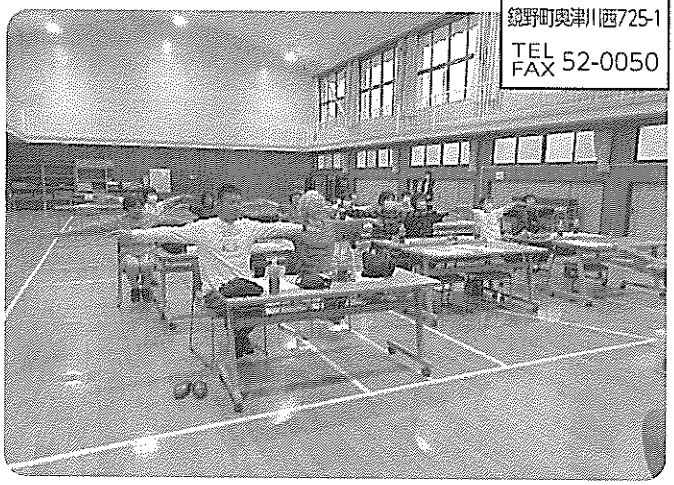
10月16日㈭奥津公民館で愛育委員による【健康教室】が行なわれ、講師に小林洋栄さんに来ていただきました。

- 楽しく簡単な体力テスト
- 体力テスト結果を知ろう
- みんなで楽しむフレイル予防運動

を行いました。半分に切った新聞紙を使って片手で丸めてみると、左右では握力の違うのがよくわかりました。毎日続けていると握力を鍛える事にもつながります。椅子に座ったままで出来る「フレイル予防」のストレッチや筋肉トレーニングを教えていただきました。講話を聞きながら笑いも起こり楽しい教室でした。

歳をとるに従い体の痛いところや、衰えているところが増えてくる事と思います。自分の体調と相談して、無理のない範囲で運動習慣を身に付けましょう!





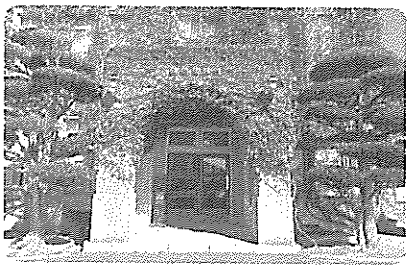
奥津だより
2025年12月
公民館報
第254号
奥津公民館
鏡野町奥津川西725-1
TEL FAX 52-0050

3公民館合同視察研修 長島愛生園 10/24(金)



10月24日㈮ 3公民館合同視察研修で「国立療養所 長島愛生園」に行きました。

長島愛生園は日本初の国立のハンセン病療養所として昭和5年に設立された施設です。ハンセン病に対する隔離政策や差別で苦しんだ人々の事実を映像や資料で学ぶことが出来ました。しかし、それは一握りの事であり想像を超える苦しみや悲しみがあり、現代では考えられない事実があった事でしょう。今の暮らしがどんなに幸せなのか再確認できる研修でした。

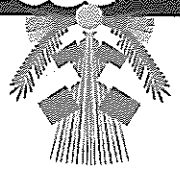




おしらせ 3世代交流会 しめ縄づくり おしらせ

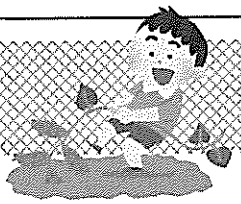
日時 12月7日(日) 10:00~12:00 場所 奥津公民館

【内容】しめ縄づくり・お雑煮会食　たくさんの方の参加をお待ちしています。



※イラストはイメージです

奥津保育園 サツマイモ掘り 10/水15



10月15日㈬奥津保育園で6月に女原の畑に植えたサツマイモ堀りを行いました。
今年は猛暑の影響か、土壌管理不足か・・・小ぶりなサツマイモでしたが、園児たちは大きな声で楽しそうに掘っていました。日頃はこんなに泥だらけになることはないでしょう。土に触れて、収穫を楽しむ事ができたようです。



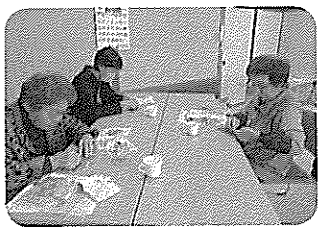


地域のボランティアの方、いつもありがとうございます

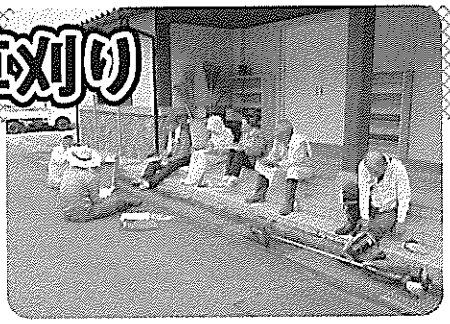
奥津3公民館合同 ひとり暮らしのつどい



10月29日㈬奥津地域の75歳以上のひとり暮らしの方を対象に、奥津公民館で「ひとり暮らしのつどい」が開催され10名の参加がありました。社会福祉協議会の方に『シール貼り絵』作りを教えていただきました。レクリエーションでは「ディスコン」を行い、楽しい時間を過ごすことができました。帰り際には「また来年も参加しょうで」とお互いに声をかけていました。外出して誰かに会い、おしゃべりをするのは大切な事ですね。



老人クラブ 草刈り





10月8日㈬老人クラブの役員の方が今年2回目の公民館周辺の草刈りをしてくださいました。
とても綺麗になりました。ありがとうございました。

今月は粗大ごみの回収があります

12月18日㈭

午前8時30分までにお願いします

奥津公民館 除雪倉庫前

※ストーブを出される場合は、タンクだけではなく本体の灯油も完全に出し切って下さい。わかりにくい時は、ゴミの分別、出し方ガイドブックで確認しましょう。

生活の安全

『1年の締めくくりをみんな笑顔で!』

★年末年始の交通事故・災害に注意

師走は何かと気ぜわしく忙しくなり、ついスピードを出しすぎたり安全確認が不十分になったりして、事故が起きやすくなります。
道路を利用するひとり一人が気を引き締めて、事故無く1年を締めくくると共に、よい新年をスタートさせましょう。特に夜間の道は凍結して滑りやすくなりますので気をつけましょう。