

玉成会館だより

(第22号)

令和4年6月25日発行

編集発行

福野南部地域づくり協議会

富山県南砺市広安333-3

TEL/FAX 0763-22-6355

E-mail : nanbu.kmn@gmail.com

URL : <https://nanbu-kc.7104.info>



ホームページ

こんにちは、福野南部交流センターからのお知らせです。

令和4年5月7日(土)

フレイル予防研修会

【福祉・健康部会】

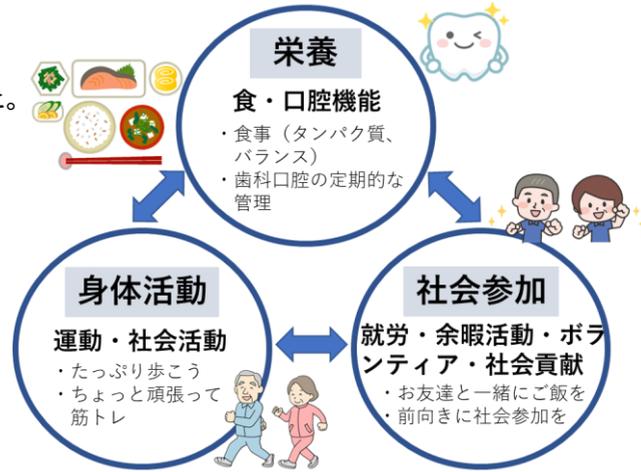
南砺地域包括支援センターより齋藤洋平氏を講師にお招きし、福祉・健康部員30名がフレイル予防についての研修会に参加しました。南砺市で進めている「フレイル事業」についての説明を受け、家でも出来る簡単な運動『メタボ予防のちよいトレ』を教わりました。週一運動サロンに継続的に参加することで、フレイル発症を抑制出来たとの調査結果も出ているそうです。地域の行事や週一運動サロン、各種サークルへの参加が健康寿命延伸に繋がることが分かりました。

●参加者の感想●

- ・難しそうな話を楽しくお話いただきよく理解出来ました。
- ・ちよいトレを実際に行いリフレッシュ出来ました。

フレイルとは!?

加齢とともに筋力や活力が衰えた段階を指します。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性があります。フレイルを予防するには「運動」「栄養バランス」「社会活動への参加」が重要です。



令和4年6月18日(土)

子ども交通安全教室

【子育て・教育・青年部会】

小学校PTA南部地区委員主催の交通安全教室を開催し、児童14名・保護者19名が参加しました。福野交番より大島所長と星野巡査を講師としてお招きし、横断歩道の渡り方や自転車の交通ルールについて教えていただきました。また、自転車の乗り方のDVDも鑑賞し、道路に潜んでいる危険について親子で学びました。最後にパトカーの車内装備や積んでいる道具を見せていただき、事件や事故が起こった時の対応についてもお話を聞くことが出来ました。



交通安全の座学とDVD鑑賞



パトカー見学



不審者対応も学ぶ

交通安全まみむめも

- ま
- み
- むりをしない
- めだつ
- もう一度確認



令和4年4月10日(日)

体育館清掃

【生涯学習・文化・スポーツ部会】

南部コミュニティセンターの大掃除を行いました。



表彰おめでとうございます

- 南砺市環境保健協議会長表彰 環境衛生部門
吉田 豊昭 (八塚)
- 富山県スポーツ功労賞表彰
玉井 雄貴 (広安)

全国ラジオ体操連盟のラジオ体操1級指導士・林真寿美氏を講師にお招きし、参加者62名がラジオ体操の正しい動きと健康促進効果を学びました。誰でも簡単に出来るラジオ体操ですが、実は一つ一つの動きにねらいがあって、それを意識して正しく動かすと、筋力や柔軟性の向上に役立つということです。また、ラジオ体操を継続的に実践している人を対象に行った調査・研究では、「体内年齢・血管年齢・骨密度・体力年齢・活力」などの健康状態を示す数値が良好であるとの結果も出ているそうです。これを機に、習慣とすることで健康な心と体の維持に繋がることを願っています。

●参加者の感想●

- ・これまで見様見真似でやっていたので、間違った動きが多かった。正しい動きを学ぶことが出来て良かった。
- ・正しい動きで行うと胸が広がり、酸素を思い切り吸い込むことが出来、胸がすーっとした。
- ・久しぶりに会えた人と話も出来たので参加して良かった。



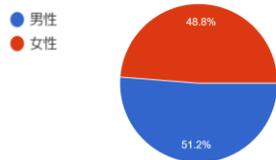
林先生



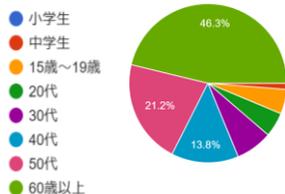
運動会についてのアンケートにご協力ありがとうございました

アンケート結果【回答:ウェブ51件、用紙29件/合計80件】

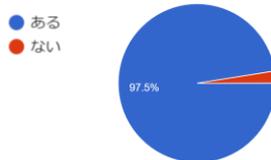
性別
80件の回答



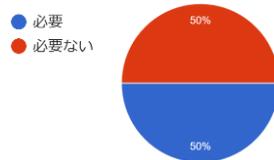
年齢
80件の回答



南部地区運動会に参加したことはありますか？
80件の回答

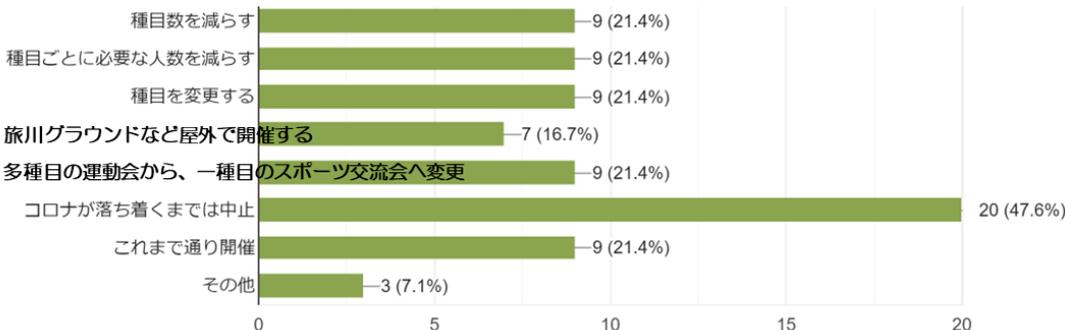


南部地区の行事に運動会は必要だと思いますか？
80件の回答



上で「必要」と回答した方へ、今後どのように開催すれば良いと思いますか？（複数回答可）

42件の回答



アンケート結果を受けて、今年度の運動会は中止とし、代替イベントとして「ラジオ体操講習会」を実施しました。来年度はアンケート結果を基に内容を検討いたします。

その他の意見・要望【一部】

- 参加者の高齢化が進んでおり、マスク有りで考えることになると思うので、走る競技を少なくしたら良いと思う。（30代）
- 南部の住民(多世代)が集まる数少ないイベントなので運動会という形に固執しなくても、規模の近いイベントが出せるようになればと思います。（40代）
- いつも地元の方が何種目も参加されるようなシステムです。団地や新たに移住した者には参加資格がないのでしょうか。（50代）
- 無理に人数集めてまで開催しなくても良いと思います。（60歳以上）

玉成花壇の花植えが終わりました

毎日手入れしていただいているグリーンキーパーの皆様ありがとうございます。

◆玉成会館及び南部コミュニティセンター利用の皆様へ◆

- ・花に優しく、花壇には**前向き駐車**でお願いします。
- ・花を摘んだり、踏んだりしないようにお願いします。

