

# 玉成会館だより

(第24号)

編集発行



ホームページ

令和4年11月25日発行

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

こんにちは、福野南部交流センターからのお知らせです。

## 福野南部地区敬老会

米寿を迎えられた13名の方々に南砺市から表彰状と協議会より記念品が贈られました。

米寿を迎えられましたこと心よりお慶び申し上げます。これからも、ご健康で明るくお過ごしくださいますようお祈りいたします。

### 米寿おめでとうございます

石見 富士江(広安)	岩崎 洋子 (広安)
南 ハル (広安)	片山 三和子(田屋)
窪田 助憲 (石田)	梅基 堯 (八塚)
大橋 フユ (八塚)	犀川 春枝 (八塚)
川原 岸子 (寺家)	小森 良雄 (院林)
齋藤 守 (院林)	林 麗子 (院林)
吉野 喜代 (院林)	【敬称略】

令和4年10月30日(日)

【福祉・健康部会】

※75歳以上の人数

広安	65名
田屋	33名
石田	31名
八塚	94名
寺家	29名
院林	77名
合計	329名



## 福野南部地区文化祭

【生涯学習・文化・スポーツ部会】

敬老会開催に合わせて文化祭総合作品展も同時開催いたしました。菊花や生け花をはじめ、南部交流センターで活動している教室・各自治会サロン・園児・一般公募などから250以上もの作品が並び、会場を華やかにしてくれました。各種団体の活動報告も並び、コロナ前の活動に少しずつ戻ってきているように感じました。昨年と同様、規模を縮小しての開催となりましたが、258名の来場があり、地区住民の多彩な作品に足を止めてゆっくりと鑑賞する姿が見られました。ご出品いただいた皆様、ありがとうございました。



敬老会・文化祭開催にあたり、ご来賓の皆様をはじめ、準備・片付け・当日の受付などにご協力いただきました地域の皆様に心から感謝申し上げます。

Thank you

令和4年10月30日(日)

# ウォークラリー

【子育て・教育・青年部会】

小学校PTA南部地区委員会主催で「ウォークラリー」を開催しました。南部交流センター発着で、北ルートと南ルートに分かれ、途中に設置したチェックポイントでクイズを解きながら、4キロ弱の道のりを約1時間かけて歩きました。児童27名・幼児2名の参加があり、秋晴れのもと地域の豊かな自然を感じながら楽しみました。友達と会話をしたり、かわいい草花を見つけて楽しんだりする姿が見られました。ウォーキングは運動不足解消の他、癒しの効果もあります。これを機に今後も親子でウォーキングに取り組んでみてはいかがでしょうか？



ウォークラリー開催にあたり、クイズの設置場所を提供していただきました地域の皆様に心より感謝申し上げます。

## ウォーキングのすすめ

ウォーキングは有酸素運動の代表的な運動として挙げられ、習慣とすることで身体にとって良い効果がたくさんあります。天気の良い日は自然のもとで四季を感じて楽しく、雨や雪の日は福野体育館(210円/1回)などを利用して取り組んでみませんか？

### ウォーキングの健康効果

- 高血圧の改善
- 心肺機能や骨の強化
- 糖尿病の改善
- 脂質異常症・動脈硬化の改善
- 肥満防止
- 肝機能の改善
- 腰痛の改善
- リラックス効果

### 理想的なウォーキングフォーム

- 頭は揺らさずしっかりと！
- 目線はまっすぐ、少し先を見るように
- 呼吸は自分のリズムで
- 肩は力を抜いてリラックス
- ひじはやや曲げて、腕を大きく振る
- 歩幅は少し広めに
- 膝を伸ばしてかかとから着地



### 注意すること

- 自分の体調や体力に合わせてマイペースで行う。
- 距離や時間にこだわりすぎず楽しく行う。
- ウォーキングの前後に準備運動とストレッチを行う。
- 屋外を歩くときは事故に気を付ける。
- 水分補給を忘れずに！

## 受賞おめでとうございます

### 富山県環境保健衛生

#### 連合会長表彰

#### 福野南部第四福寿会

##### 【功績内容】

年間を通して、県道福野池尻線のごみ拾いやスーパー農道沿いの歩道のゴミ拾い・草刈りを行っている。また、八塚交差点の草刈り及び花壇作りをしたり、スーパー農道に花ポットを設置したりと通行者の心を和ませている。

### 「現代学生競書大会」入賞

書学会主催

#### 富山新聞社賞

吉田 有輝(石田・高2)

#### 会長奨励賞

古瀬 智也(広安・中3)

#### 書学会賞

大蔵 和翔(広安・小6)

辰井 梨乃(院林・小6)

#### 秀作賞

吉田 莉椰(石田・小5)

#### 特選

重原 航琉(寺家・小1)

### 「古典臨書展」入賞

古典臨書研究会主催

#### 入選

古瀬 智也(広安・中3)

### 「南砺市展」入賞

#### 「彫刻」部門 奨励賞

片山 雅(八塚)

#### 「書」部門 菊華賞

吉田 貴和子(院林)

#### 「洋画」部門 ほっと・アート賞

片山 菜々実

(八塚・高2)



# 玉成いきいきデイ



介護予防・日常生活支援総合事業(通所型サービスB)として、毎週水曜日に「玉成いきいきデイ」を開催しております。要支援1及び要支援2の方、介護予防を必要とされる方を対象に、体操やレクリエーション・工作等に取り組んだり、お弁当を食べたり、お昼寝したりしながら一日を過ごす住民主体のデイサービスです。現在14名の方々にご利用いただいております。週1回通うことで、身体能力維持・向上や脳の活性化が期待されます。



まいにち体操



脳トレに挑戦！



共同作品「春の四重奏」

## 【利用者からの声】

- お迎えに来ていただけるのが、ありがたい。
- まんで、楽しく楽しく♪いつもありがとう。
- 脳トレは、最初は難しくて出来んと思っとたけど、皆さんと一緒に頑張るうちに、「やらなん！」という気持ちになってきた。
- 計算の脳トレもしたい！
- 階段の上り下りも体操も、良い運動になる。
- おしゃべりするのが楽しい。
- 心配なこととか、話を聞いてもらえて安心しました。
- お弁当がおいしい！



## 【他にもこんなことしてます】

- 歌 ●リズム体操 ●ゆとりっち体操
- 脳活エクササイズ ●指じゃんけん
- タオル体操 ●民謡踊り ●モルック
- ボールを使ったゲーム ●口腔体操
- ペットボトルボーリング
- 新聞紙・うちわ・洗濯ばさみなど身近な道具を使ったレクリエーションゲーム
- 生け花 ●絵手紙 ●季節の工作
- ビンゴ ●なぞなぞ ●間違いさがし
- 季節や行事に関する豆知識紹介
- 連想ゲーム ●夏祭りゲーム etc.

運営スタッフの皆様、いつも豊富なアイデアで利用者の皆様を元気にしていただきありがとうございます。

送迎スタッフの皆様、いつも安全運転と乗降時の優しいサポートありがとうございます。



ご利用希望の方は、一度ご相談ください。

《お問合せ》

玉成いきいきデイ事務局  
福野南部交流センター

TEL 0763-22-6355

※生活支援コーディネーター

内山 和雄

※福野南部地域づくり協議会

福祉・健康部会長

兼時 純子



## 書道教室 生徒募集



テキストに沿って、習字と硬筆に取り組みます。楽しく書きながら確実に上達を目指す教室です。

- ✍日時：毎週 月曜日15：30～17：30の間で1時間ほど
- ✍場所：福野南部交流センター（玉成会館）1階研修室
- ✍会費：月3,000円（別途テキスト代必要）
- ✍対象：主に小・中学生（高校生、大人也大歓迎）
- ✍メリット：字がきれいになるだけでなく、集中力・忍耐力がつく、姿勢が良くなる、自信がつくなど、良いことがたくさんあります。

## お忘れものに 心当たりありませんか？

南部交流センターでお預かりしております。12月末までに取りに来られない場合は、処分させていただきます。





## 行事・教室予定

お問合せ：南部交流センター ☎22-6355/✉nanbu.kmn@gmail.com

日付	曜日	内容	時間	場所
1	木	健康体操&サロン	13：30～15：30	2階和室
1	木	放課後囲碁教室「E碁キッズ」	15：00～17：45	★福野体育館 研修室
2	金	骨盤体操	13：30～14：30	2階和室
5	月	書道教室	15：30～17：30	1階研修室
6	火	リラックスヨガサークル	10：00～11：00	2階和室
7	水	玉成いきいきデイ	9：30～15：00	2階和室
7	水	放課後運動教室「Eキッズ」	15：00～17：30	★福野体育館 アリーナ
8	木	絵手紙サークル	13：30～15：30	1階研修室
8	木	健康体操&サロン	13：30～15：30	2階和室
8	木	放課後囲碁教室「E碁キッズ」	15：00～17：45	★福野体育館 研修室
9	金	骨盤体操	13：30～14：30	2階和室
10	土	大正琴 さくらの会	9：30～11：30	1階研修室・1階和室
11	日	スポーツ交流会	13：00～16：00	南部コミュニティセンター
12	月	書道教室	15：30～17：30	1階研修室
13	火	リラックスヨガサークル	10：00～11：00	2階和室
13	火	バルーンサークルゆめ	19：30～21：00	1階研修室
14	水	玉成いきいきデイ	9：30～15：00	2階和室
14	水	放課後運動教室「Eキッズ」	15：00～17：30	★福野体育館 アリーナ
15	木	健康体操&サロン	13：30～15：30	2階和室
15	木	放課後囲碁教室「E碁キッズ」	15：00～17：45	★福野体育館 研修室
16	金	骨盤体操	13：30～14：30	2階和室
18	日	ファンクショナルトレーニング	13：30～15：00	2階和室
18	日	冬のお楽しみ会「竹とんぼ教室」 ※児童クラブ会長より詳細案内	13：30～16：00	南部コミュニティセンター
19	月	書道教室	15：30～17：30	1階研修室
20	火	リラックスヨガサークル	10：00～11：00	2階和室
21	水	玉成いきいきデイ	9：30～15：00	2階和室
21	水	放課後運動教室「Eキッズ」	15：00～17：30	★福野体育館 アリーナ
22	木	絵手紙サークル	13：30～15：30	1階研修室
22	木	健康体操&サロン	13：30～15：30	2階和室
22	木	放課後囲碁教室「E碁キッズ」	15：00～17：45	★福野体育館 研修室
23	金	骨盤体操	13：30～14：30	2階和室
24	土	大正琴 さくらの会	9：30～11：30	1階研修室・1階和室
26	月	書き初め練習会 ※事前申込必要(12/11㍻)	9：00～12：00	2階和室
27	火	もちつき大会 ※事前申込必要(12/11㍻)	10：00～12：00	南部コミュニティセンター
27	火	バルーンサークルゆめ	19：30～21：00	1階研修室
28	水	ふれあいの会（草月）	13：30～15：00	1階研修室