

玉成会館だより

(第25号)

編集発行



ホームページ

令和4年12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。

令和4年11月27日(日)

ハンギングバスケット体験教室

【生涯学習・文化・スポーツ部会】

城端の花農家「フラワースタイル千華園」の石村修子さんを講師にお招きし、ハンギングバスケットに季節の花を寄せ植えしました。14名の参加があり、石村先生のアドバイスや楽しいお話を聞きながら、それぞれ素敵な寄せ植えを完成させました。玄関がとても華やかになり、冬のおもてなしもこれでバッチリ！！



令和4年12月11日(日)

スポーツ交流会

【生涯学習・文化・スポーツ部会】

児童9名・高校生3名・大人17名が参加し、『ワンバウンドふらば～るバレーボール』というニュースポーツを楽しみました。おむすび型の変形ボールを使用するため、ボールの飛び方向の予測がつけにくいところが面白く、みんなわいわいと盛り上がっていました。また、ボールがあまり速くなく、突き指の心配やボールへの恐怖心なく、バレーボール未経験者でも楽しむことが出来ました。ルールの特徴として、相手から返ってきたボールは必ずワンバウンドでレシーブするため、「ワンバウンド！」という声が飛び交いました。試合になると大人は白熱し、児童は「難しい！」と言いながらも頑張っているボールを追いかけていました。



令和4年12月18日(日)



【子育て・教育・青年部会】

冬のお楽しみ会 「竹とんぼ教室」

小学校PTA南部地区委員会主催で「竹とんぼ教室」を開催しました。越中とんぼの会会員の森田博氏を講師にお招きし、本格的な竹とんぼづくりに挑戦しました。竹をやすりで薄く削ったり、ろうそくの火であぶりながらひねったり、初めての作業で悪戦苦闘する児童も見られましたが、最後には作った竹とんぼを全員で飛ばして距離を競いました。



令和4年12月18日(日)

ファンクショナルトレーニング

【子育て・教育・青年部会】

勉強やスポーツで日々頑張っている中学生をサポートするためのトレーニング教室を開催しております。ピラティスやヨガの要素を用いて体を動かし、体幹を鍛えることで、競技力の向上を目指します。また、集中力や免疫力のアップ、精神面の安定にも効果的です。

9月11日(日)と10月30日(日)にも開催し、今回が3回目。「運動不足を解消して体調を整えたい」「ケガを予防したい!」「試合で思うように動ける体を作りたい!」などの思いを持って現在5名が参加してくれています。この後も3回開催予定です。今からでも遅くありませんので、興味のある方は下記教室案内をご覧の上、気軽にご参加ください。



中心軸を
意識して。。。



ストレッチポールから落ち
ないように集中して。。。

トレーニングの一部
が動画で見られます
(動画は2倍速です)



教室の
ご案内

中学生のためのファンクショナルトレーニング

【日程】1/15(日)、1/22(日)、2/19(日)
午後1時30分~3時

【会費】500円/1回

【場所】福野南部交流センター 2階和室

【講師】今井 貴子 先生(JAFA ADI)

【持ち物】飲物、タオル、ヨガマット(貸出用あります)

【お申込み】開催日の前日までに左のQRコード
よりお申込みください。

お申込みは
こちら↓



こんな方におすすめ!

- 体の使い方を知って、もっとパフォーマンスを上げたい!
- ケガを予防したい!
- 精神面を鍛えたい!
- 集中力を上げたい!
- 柔軟性を高めたい!
- 体調を整えたい!
- 免疫力を上げたい!

火の用心



歳末特別警戒

12月28日(水)~31日(土)の4日間、全日20時から24時まで、歳末特別警戒が行われます。火気の使用が増え、空気が乾燥し火災が発生しやすいこの時期に、地域の皆様方に安心して年末年始をお過ごしいただけるようにと、広塚消防団の方々が警戒及び巡回をさせていただきます。地域の皆様も火気の取り扱いには十分注意され、火災の予防を心がけていただきますようお願い申し上げます。

⚠️ 注意

- ストーブの周りに燃えやすい物を置かないなど、暖房器具の取り扱いには十分に注意しましょう。
- 調理中は調理器具から離れないようにし、少しでも離れる場合には必ず火を消しましょう。
- 年末の大掃除の際に、家具などの裏にあるコンセントプラグも掃除しましょう。
- 家の周りに燃えやすい物を置かないようにしましょう。
- 年末に向けてあわただしくなりますので、お出かけ前や就寝前には必ず火の元の確認をしましょう。

防災備品を購入しました

【福野南部自主防災会】

「南砺市自主防災組織活動強化事業補助金」を活用して、大規模災害が発生した時に避難所支援に役立つよう、防災備品を4品目購入しました。

来年度以降も防災関係の補助金事業へ積極的に申請を行い、防災備品を充実させていきたいと考えております。



防災倉庫（玉成会館西側に設置）



防災倉庫の中



楽々パーティション×10



段ボール簡易ベッド「楽々ベッド」×20



発電機×1

8/28(日)に実施しました「自主防災訓練」にて段ボールベッドとパーティションの組み立て訓練を行いました。段ボールベッドは、工具やテープも不要で簡単に組み立てることが出来ました。床での雑魚寝よりもはるかに心地よく、避難所生活のストレス軽減が期待できます。また、パーティションは訓練時使用のものとは違う段ボール製のものを購入しました。これにより、プライベート空間を確保出来ます。倉庫の中には、雨や湿気に強い備品を収納しております。



日付	曜日	内容	時間	場所
5	木	百人一首大会	9：00～12：00	2階和室
5	木	健康体操&サロン 	13：30～15：30	2階和室
6	金	骨盤体操 	13：30～14：30	2階和室
8	日	左義長	各自治会による	各自治会による
9	月	書道教室	15：30～17：30	1階研修室
10	火	リラックスヨガサークル	10：00～11：00	2階和室
10	火	バルーンサークルゆめ	19：30～21：00	1階研修室
11	水	玉成いきいきデイ	9：30～15：00	2階和室
11	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
12	木	絵手紙サークル	13：30～15：30	1階研修室
12	木	健康体操&サロン	13：30～15：30	2階和室
12	木	放課後囲碁教室「E基キッズ」	15：00～17：45	★福野体育館 研修室
13	金	骨盤体操	13：30～14：30	2階和室
14	土	大正琴 さくらの会	9：30～11：30	1階研修室・1階和室
15	日	ファンクショナルトレーニング	13：30～15：00	2階和室
16	月	書道教室	15：30～17：30	1階研修室
17	火	リラックスヨガサークル	10：00～11：00	2階和室
18	水	玉成いきいきデイ	9：30～15：00	2階和室
18	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
19	木	健康体操&サロン	13：30～15：30	2階和室
19	木	放課後囲碁教室「E基キッズ」	15：00～17：45	★福野体育館 研修室
20	金	骨盤体操	13：30～14：30	2階和室
21	土	ふれあいの会（草月）	13：30～15：00	1階研修室
22	日	ファンクショナルトレーニング	13：30～15：00	2階和室
23	月	書道教室	15：30～17：30	1階研修室
24	火	リラックスヨガサークル	10：00～11：00	2階和室
25	水	玉成いきいきデイ	9：30～15：00	2階和室
25	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
26	木	絵手紙サークル	13：30～15：30	1階研修室
26	木	健康体操&サロン	13：30～15：30	2階和室
26	木	放課後囲碁教室「E基キッズ」	15：00～17：45	★福野体育館 研修室
27	金	骨盤体操	13：30～14：30	2階和室
28	土	大正琴 さくらの会	9：30～11：30	1階研修室・1階和室
30	月	福寿会 法話会	13：30～16：00	2階和室
30	月	書道教室	15：30～17：30	1階研修室
31	火	リラックスヨガサークル	10：00～11：00	2階和室