

# 玉成会館だより

こんにちは、福野南部交流センターからのお知らせです。

(第35号)

令和5年10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

ホームページ

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



令和5年9月24日(日)

## 健康ウォーキング

【生涯学習・文化・スポーツ部会】

秋晴れの中、参加者28名が「広安・石田ウォーキングコース(3km・約35分)」を歩きました。1週間に1回(30分程度)歩くだけでも生活習慣病予防やストレス解消に効果があります。これを機会に継続して取り組んでみませんか？

この企画に先立ち、福寿会支部長ご協力のもと、ウォーキングマップを作成しました。ホームページ(上記QRコード)で閲覧可能です。ウォーキングコースのご参考になれば幸いです。



## 地域でまるごと健康教室

【福祉・健康部会】

南砺市健康課と協働で9月24日(日)と10月8日(日)の2回にわたり、65歳以上の方を対象に開催しました。1回目は17名、2回目は14名が参加し、今後の健康づくりについて学びました。

### ●体の学習(保健師指導)

- ・今の健康状態を知り、フレイル予防・生活習慣病について学ぶ。
- ・普段から血圧測定をすることで、重篤な病気を早く見つけることが出来る。

### ●食の学習(管理栄養士・食生活改善推進協議会指導)

- ・生きていくために必要な食品の種類と量は若い人と変わらない。
- ・バランスの良い食事を心がけて病気に負けない体づくりを。
- ・運動後にはたんぱく質と糖質を含むものを摂って筋肉量アップ！
- ・食改さんの「減塩弁当」を参考に生活習慣病予防を意識する。

### ●お口の学習(歯科衛生士指導)

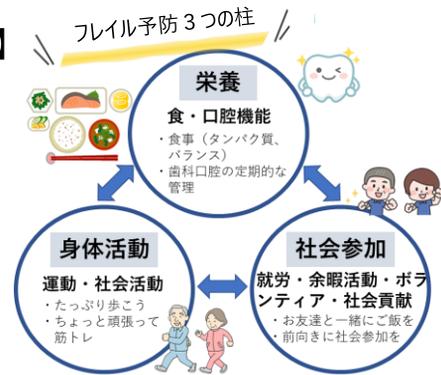
- ・口の周りの筋肉や舌を動かす「お口の体操」を行い、噛む力や飲み込む力を維持する。

### ●体を動かしましょう(作業療法士指導)

- ・体を動かすことが生活の一部になれば、フレイル予防になる。
- ・「今までより10分多く体を動かす」これでOK！
- ・毎日継続できることから始める

### 【参加者の感想】

- ・日頃の血圧測定、食事と運動、口腔ケアが大切だということが分かりました。
- ・大変参考になり、今後の健康管理に一層注意したいと思います。



### 【減塩弁当】

季節の炊き込みご飯  
鮭の甘酢照り焼き  
小松菜の味噌和え  
たけのこスープ  
キラキラみかんゼリー



血圧測定



体力チェック

## ビーチボール・バドミントンを楽しもう♪

【子育て・教育・青年部会】  
放課後運動教室「Eキッズ」主催

※11/17(金) 16:00~18:00 福野体育館アリーナ

※11/26(日) 9:30~11:30 福野体育館サブアリーナ

【対象】小・中・高校生とご家族 【参加費】無料

【持ち物】飲物、タオル、内履き (ビーチボールやバドミントンの道具はこちらで準備します)

体を動かしてリフレッシュ！都合の良いときに気軽に遊びに来てね♪  
出入り自由です。

# 令和5年度 福野南部地区

## 敬老会・文化祭・芸能祭

### 第31回 敬老会

令和5年11月5日(日) 13:30~14:00

場所：南部コミュニティセンター（体育館）

米寿をお祝いして記念品贈呈



### 第39回 文化祭（総合作品展）

令和5年11月4日(土) 16:00~18:00

11月5日(日) 10:00~15:30

場所：南部コミュニティセンター（体育館）、南部交流センター2階和室

一般公募作品、書道展、菊花展、生け花展、バルーンアート展、絵手紙展、

園児作品、各地区サロンの作品、各種団体活動報告等

### eスポーツ体験会

11/4日(土)15:00~17:30

場所：南部交流センター研修室

任天堂スイッチの  
スイッチスポーツ  
で遊びませんか？  
ボウリングやテニ  
ス、サッカーなど  
色々あり  
ます♪



### ぜんざい（100円）

11/4日(土)15:00~17:00

場所：南部交流センター2階和室

（食生活改善推進員）



### お抹茶（無料）

11/5日(日)10:00~13:00

場所：南部交流センター2階和室

生け花を鑑賞しながら  
美味しいお抹茶を堪能  
しませんか？

（食生活改善推進員）



### 出店・こども縁日

11/5日(日)10:00~15:00

場所：南部コミュニティセンター  
（体育館）前のテント付近

うどん復活！その他にも

生ビール・熱燗・  
おつまみセット

を販売します。

こども縁日も

お楽しみに♪



### 食品販売

11/5日(日)10:00~15:00

場所：南部コミュニティセンター  
（体育館）ホール

お寿司・「神田農園」の焼き菓子



## 第31回 南部芸能祭 プログラム

11月 5日 (日) 14:00~15:30

場所:南部コミュニティセンター(体育館)

司会 岩崎 尚美



大正琴

- 1 思い出の渚
- 2 千曲川
- 3 瀬戸の花嫁

琴城流 富山琴翔支部 さくらの会



ダンス

- 4 ルパン三世のテーマ曲より
- 5 マツケンサンバ

ハッピーHappyクローバー



健康体操

- 6 ほっとあつとなんと体操

全 員



ギター

- 7 君は高校生
- 8 365日の紙飛行機

KADO



ダンス

- 9 I Want You Back
- 10 チグハグ
- 11 What the Hell

チアダンス教室



お遊戯

- 12 365歩のマーチ

福野おひさま保育園 (ふじぐみのみなさん)

福野ひまわり保育園 (ふじぐみのみなさん)

終 演

閉会のことば

お知らせ

南砺市総合防災訓練が開催されます

みんなで学ぼう

防災訓練

いつ来るかわからない、それが災害

10月29日(日) 8:00~11:30 場所:福野小学校

今年度は、南砺市総合防災訓練が福野地域で開催されるため、福野南部自主防災訓練は行いません。南砺市総合防災訓練の各種訓練には、福野南部自主防災会の組織構成員が参加します。全住民も参加対象となっております。一般参加者向けに、はしご車の乗車体験(身長制限あり)や、消防ホースでの放水体験、ドローン操作体験なども開催されます。子どもから大人まで楽しく防災について学ぶことができますので、ぜひ皆様ご参加ください。一般参加者の駐車場は、福野青葉幼稚園駐車場をご利用ください。詳細案内は、広報なんと10月号9ページに掲載されております。

日付	曜日	内容	時間	場所
<b>1</b>	<b>水</b>	<b>玉成いきいきデイ</b>	<b>9:30~15:00</b>	<b>2階和室</b>
1	水	放課後運動教室「Eキッズ」	15:15~17:15	★福野体育館 アリーナ
<b>2</b>	<b>木</b>	<b>健康体操&amp;サロン</b>	<b>13:30~15:30</b>	<b>2階和室</b>
2	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	木	3B体操	19:30~21:00	2階和室
<b>4</b>	<b>土</b>	<b>南部地区文化祭</b>	<b>16:00~18:00</b>	<b>2階和室、南部コミュニティセンター</b>
<b>5</b>	<b>日</b>	<b>南部地区敬老会・文化祭・芸能祭</b>	<b>10:00~15:30</b>	<b>2階和室、南部コミュニティセンター他</b>
6	月	福寿会法話会・健康体操教室	13:30~16:00	2階和室
6	月	書道教室	15:30~17:30	1階研修室
7	火	リラックスヨガサークル	10:00~11:00	2階和室
<b>8</b>	<b>水</b>	<b>玉成いきいきデイ</b>	<b>9:30~15:00</b>	<b>2階和室</b>
8	水	放課後運動教室「Eキッズ」	15:15~17:15	★福野体育館 アリーナ
9	木	絵手紙サークル	13:30~15:30	1階研修室
<b>9</b>	<b>木</b>	<b>健康体操&amp;サロン</b>	<b>13:30~15:30</b>	<b>2階和室</b>
9	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	木	3B体操	19:30~21:00	2階和室
<b>10</b>	<b>金</b>	<b>骨盤体操</b>	<b>13:30~14:30</b>	<b>2階和室</b>
11	土	大正琴 さくらの会	9:30~11:30	1階研修室
13	月	書道教室	15:30~17:30	1階研修室
14	火	リラックスヨガサークル	10:00~11:00	2階和室
14	火	バルーンサークルゆめ	19:30~21:00	1階研修室
<b>15</b>	<b>水</b>	<b>玉成いきいきデイ</b>	<b>9:30~15:00</b>	<b>2階和室</b>
15	水	放課後運動教室「Eキッズ」	15:15~17:15	★福野体育館 アリーナ
<b>16</b>	<b>木</b>	<b>健康体操&amp;サロン</b>	<b>13:30~15:30</b>	<b>2階和室</b>
16	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	木	3B体操	19:30~21:00	2階和室
<b>17</b>	<b>金</b>	<b>骨盤体操</b>	<b>13:30~14:30</b>	<b>2階和室</b>
<b>17</b>	<b>金</b>	<b>ビーチボール・バドミントンを楽しもう♪</b>	<b>16:00~18:00</b>	<b>★福野体育館 アリーナ</b>
18	土	ふれあいの会（草月）	13:30~15:00	1階研修室
20	月	書道教室	15:30~17:30	1階研修室
21	火	リラックスヨガサークル	10:00~11:00	2階和室
<b>22</b>	<b>水</b>	<b>玉成いきいきデイ</b>	<b>9:30~15:00</b>	<b>2階和室</b>
22	水	放課後運動教室「Eキッズ」	15:15~17:15	★福野体育館 アリーナ
23	木	絵手紙サークル	13:30~15:30	1階研修室
<b>24</b>	<b>金</b>	<b>骨盤体操</b>	<b>13:30~14:30</b>	<b>2階和室</b>
25	土	大正琴 さくらの会	9:30~11:30	1階研修室
<b>26</b>	<b>日</b>	<b>ビーチボール・バドミントンを楽しもう♪</b>	<b>9:30~11:30</b>	<b>★福野体育館 サブアリーナ</b>
27	月	書道教室	15:30~17:30	1階研修室
28	火	リラックスヨガサークル	10:00~11:00	2階和室
28	火	バルーンサークルゆめ	19:30~21:00	1階研修室
<b>29</b>	<b>水</b>	<b>玉成いきいきデイ</b>	<b>9:30~15:00</b>	<b>2階和室</b>
29	水	放課後運動教室「Eキッズ」	15:15~17:15	★福野体育館 アリーナ
<b>30</b>	<b>木</b>	<b>健康体操&amp;サロン</b>	<b>13:30~15:30</b>	<b>2階和室</b>
30	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
30	木	3B体操	19:30~21:00	2階和室