

玉成会館だより

(第49号)

令和7年1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>



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7年1月12日(日)

南砺市福野地域二十歳の集い



【南部地区出席者12名】

福野文化創造センターヘリオスにて、「二十歳の集い」が開催されました。

会場は旧友や恩師との再会を喜ぶ笑顔であふれていました。

次代を担う皆様の門出を心よりお祝い申し上げます。心と体が健康であることを第一に、幸せな生活を送られますことを願っております。

<対象者数>

南砺市 423名

福野地域 120名

南部地区 16名



お知らせ

南部地区自治会長に一部変更がありましたので、お知らせします。



広安 佐波 浩
八塚 神林 範明

田屋 野村 孝信 (連絡区長)
寺家 重原 弘幸

石田 吉田 一男
院林 吉田 充

令和7年1月4日(土)

南砺市消防出初式

じょうはな座周辺にて「令和7年南砺市消防出初式」が開催され、分列行進や初放水、式などが執り行われました。

その後、南部地区にて広塚分団の皆さんによる管内初放水が行われ無火災無病息災を祈念していただきました。

日頃より消防団の皆様には地域の安全のためにご尽力いただき心より感謝申し上げます。



じょうはな座にて



南部地区区内にて



受賞おめでとうございます

【ボランティア活動者】

高田 美喜子(院林) 多年にわたり、サロン活動をとおして地域福祉の向上に貢献されました

古瀬 厚子(広安) 多年にわたり、環境美化活動をとおして地域福祉の向上に貢献されました

吉田 静枝(田屋) 多年にわたり、地域での食生活指導をとおして地域福祉の向上に貢献されました

南砺市社会福祉協議会会長表彰

令和6年11月24日(日)

料理教室 【生涯学習部会】

食生活改善推進員の方々ご指導のもと、「働き世代のための生活習慣病予防」をテーマに講義と調理実習を行いました。講義では、まずBMI(肥満度)計算と塩分チェックを行い、現在の健康状態を確認しました。そして、糖尿病や高血圧予防のために気を付けることを学びました。講義のあと調理実習にうつり、4グループに分かれて全5品を作りました。



健康について考える良い機会となったうえ、料理もとても美味しく大満足の講習会でした。



メニュー

- ※たっぷりきのこの和風ハヤシライス
- ※鶏むね肉とれんこんの照り炒め
- ※里芋の具だくさんミルクみそ汁
- ※切り干し大根ときゅうりの和え物
- ※さつまいもときゅうりのヨーグルトサラダ

生活習慣病予防

健康づくりに取り組もう!

- ①毎日体重をはかる
- ②1日の食塩摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標にする
- ③1日に野菜350g,果物200g摂取
- ④朝食を食べる
- ⑤1日8,000歩目指して運動する
- ⑥適度な飲酒、禁煙に努める

令和6年12月1日(日)

ふれあい交流会

【福祉・健康部会】

ふれあい交流会を開催し、参加者38名が健康のお話や、体操、脳トレ、大正琴鑑賞を通して交流を楽しみました。健康のお話では、まず野菜摂取量とAGEs(老化物質)*の測定を行い、測定結果について説明を受けました。他地区の結果に比べると南部地区の皆さんは優秀だったようです。

体操では、ふくのスポーツクラブの吉田和正氏を講師としてお招きし、「ほっとあっとなんと体操」や足を使った脳トレじゃんけんなどで体と頭をほぐしました。皆さん「無事やりきれた」とほっとしたご様子でした。

琴城流さくらの会の皆さんによる大正琴鑑賞では、全6曲の演奏に加え「夕焼け小焼け」を歌いながらの体操や曲名当てクイズを交えた盛りだくさんな演目に心も体もあたたかくなりました。



野菜摂取量測定



老化物質測定



体操



脳トレ

*AGE S (エイジス)とは...
体内で生成される老化物質のことです。

- AGE s の蓄積による悪影響
- ・動脈硬化や糖尿病の合併症を引き起こす
 - ・骨粗しょう症を引き起こす
 - ・白内障や網膜症などの原因となる
 - ・認知症を引き起こす

- AGE s の蓄積を抑えるには
- ・糖質の摂取を控える
 - ・適度な運動をする
 - ・抗酸化物質を摂取する(緑黄色野菜、果実、海藻など)

演奏曲

- ◆わたし弾きます大正琴
- ◆サウンドオブサイレンス
- ◆ああ人生に涙あり
- ◆ソーラン節
- ◆さとうきび畑
- ◆サザエさん



琴城流 さくらの会



令和6年12月15日(日)

冬のお楽しみ会

【子育て・教育・青年部会】

小学校PTA南部地区委員会主催で開催し、児童45名・幼児5名が、軽スポーツやビンゴ大会を楽しみました。軽スポーツでは、9マス鬼ごっこドッジビーで体を動かしました。ドッジビーとは、柔らかい布製のフリスビーを使ってドッジボールとほぼ同じルールで行うスポーツです。当たっても痛くないので年齢や性別、運動神経に関係なく誰でも楽しむことができます。4チームに分かれてリーグ戦を行いました。高学年がチームを引っ張る姿が見られ、とても微笑ましかったです。最後はビンゴ大会で大いに盛り上がり、子どもたちは両手いっぱい景品を持って、嬉しそうに帰っていきました♪



9マス鬼ごっこ



ビンゴ大会



ドッジビー



総合優勝 白チーム

令和6年12月23日(月)

書き初め練習会

【子育て・教育・青年部会】

書道教室の吉田先生と古瀬智也くん(高2)指導のもと小・中学生18名が書き初め練習に取り組みました。1,2年生は硬筆で、3~6年生は毛筆で1時間半集中して練習しました。先生方のアドバイスを聞きながら一字一字丁寧に筆を運び、書くたびに上達していくのが分かりました。「学校での書き初め大会で良い成績が取れたよ」と嬉しい報告も届きました。



令和7年1月12日(日)

各自治会毎に、児童クラブ運営により左義長が開催されました。正月飾りや餅を焼いて無病息災や五穀豊穡を願い、書き初めを炎が高く上がるように燃やして字の上達を願い、みかんを焼いて代々(橙)続くようにと子孫繁栄を願いました。



2月行事・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
3	月	書道教室	15：30～17：30	1階研修室
5	水	玉成いきいきデイ	9：30～15：00	2階和室
5	水	放課後運動教室「Eキッズ」	16：00～17：15	★福野体育館 アリーナ
6	木	健康体操&サロン	13：30～15：30	2階和室
6	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
6	木	3B体操	19：30～21：00	2階和室
7	金	骨盤体操	13：30～14：30	2階和室
8	土	大正琴 さくらの会	9：30～11：30	1階研修室
10	月	書道教室	15：30～17：30	1階研修室
11	火	バルーンサークルゆめ	19：30～21：00	1階研修室
12	水	玉成いきいきデイ	9：30～15：00	2階和室
12	水	放課後運動教室「Eキッズ」	16：00～17：15	★福野体育館 アリーナ
13	木	絵手紙サークル	13：30～15：30	1階研修室
13	木	健康体操&サロン	13：30～15：30	2階和室
13	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
13	木	3B体操	19：30～21：00	2階和室
14	金	骨盤体操	13：30～14：30	2階和室
15	土	ふれあいの会（草月）	13：30～15：00	1階研修室
17	月	書道教室	15：30～17：30	1階研修室
19	水	玉成いきいきデイ	9：30～15：00	2階和室
19	水	放課後運動教室「Eキッズ」	16：00～17：15	★福野体育館 アリーナ
20	木	健康体操&サロン	13：30～15：30	2階和室
20	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
20	木	3B体操	19：30～21：00	2階和室
21	金	骨盤体操	13：30～14：30	2階和室
22	土	大正琴 さくらの会	9：30～11：30	1階研修室
24	月	書道教室	15：30～17：30	1階研修室
25	火	バルーンサークルゆめ	19：30～21：00	1階研修室
26	水	玉成いきいきデイ	9：30～15：00	2階和室
26	水	放課後運動教室「Eキッズ」	16：00～17：15	★福野体育館 アリーナ
27	木	絵手紙サークル	13：30～15：30	1階研修室
27	木	健康体操&サロン	13：30～15：30	2階和室
27	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
28	金	骨盤体操	13：30～14：30	2階和室

