

# 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。

「結ネット」組織体番号：10939

利用者番号：南部地域づくり協議会までお問合せください

(第60号)

編集発行



ホームページ

令和7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>

令和7年11月23日(日)

## 健康講座と料理教室 【生涯学習部会】

「働き世代から高齢者の食事と健康」をテーマにした講義を開催し、地域住民30名が参加しました。講師には南砺市地域包括支援センターの齋藤洋平氏(作業療法士)をお迎えし、同センターの山下康代氏にはサポート役としてご協力いただきました。

講義のはじめに、専用の機器を使った「ベジチェック」を実施し、参加者それぞれの野菜摂取レベルを数値で確認しました。野菜の摂取状況が目に見える形で分かることで、日頃の食生活を見直す良いきっかけとなりました。一日の野菜摂取目標量は350gとされており、特に野菜不足の方は朝食での野菜摂取量が少ない傾向にあることから、朝食に意識して野菜を取り入れることの大切さが紹介されました。

また、フレイル予防には食事に加えて運動も重要であることが説明され、家事も立派な運動になること、さらにウォーキングやテレビを見ながらできる体操を日常生活に取り入れることがおすすめされました。



講義の後は、食生活改善推進員の方々のご指導のもと調理実習を行い、参加者



### メニュー

- ※鶏唐揚げの親子丼
- ※塩麹肉じゃが
- ※さつまいもとほうれん草の和風サラダ

全員で全3品を調理しました。学びと実践を通して、健康づくりへの理解を深める有意義な時間となりました。



令和7年11月30日(日)

## ふれあい交流会 【福祉・健康部会】

地域住民45名が参加し、「ふれあい交流会」を開催しました。

ファーマライズ薬局南砺店の西能真己乃氏(薬剤師)を講師に迎え、「薬の飲み方」について講義をしていただきました。講義では、服薬状況や薬の履歴を一元的に把握できることから、「かかりつけ薬局」を持つことの大切さが説明されました。また、薬について不明な点は気軽に薬剤師へ相談してほしいとの呼びかけがありました。さらに、夏場にスポーツドリンクを飲む際は、一気に飲まず、少量ずつ分けて飲むことが安全であると紹介されました。参加者からは、多くの質問が寄せられ、関心の高さがうかがえる大変有意義な時間となりました。

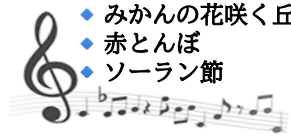
後半は、琴城流さくらの会の皆さんによる大正琴鑑賞が行われ、全4曲の演奏に加え、指を使った数え歌やクイズ、手遊びなどを交えた内容に、会場は終始和やかな雰囲気包まれ、心も体も温まるひとときとなりました。



血圧測定

### 演奏曲

- ◆ 小鍛冶
- ◆ みかんの花咲く丘
- ◆ 赤とんぼ
- ◆ ソーラン節



## 就任のご挨拶

福野南部地域づくり協議会 地域指導員 小森 勝(院林)

60歳を迎え、これからの生き方を考える中で、地域とつながりながら生きていきたいと思うようになりました。子どもの頃から院林の皆さまにお世話になってきたこともあり、このたび地域指導員として関わらせていただく機会をいただきました。地域で生まれ地域で育ち、地域を愛する人が集う場所で、微力ながら自分にできることに取り組んでまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

# 1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
5	月	書道教室	15：30～17：30	1階研修室
6	火	冬休みなかよし広場（お正月遊び）	9：00～12：00	2階和室
7	水	玉成いきいきデイ	9：30～15：00	2階和室
8	木	絵手紙サークル マリーゴールド	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	★KAWADAアリーナ福野 研修室
8	木	3B体操サークル	19：30～21：00	2階和室
9	金	骨盤体操	13：30～14：30	2階和室
10	土	大正琴 さくらの会	9：00～11：30	1階研修室
10	土	南砺市消防出初式	9：00～	ミントウ井波文化ホール
11	日	南砺市二十歳の集い	10：00～	なんとエナジー文化創造センター ヘリオス
11	日	左義長	13：00～	各児童クラブで設定
12	月	書道教室	15：30～17：30	1階研修室
13	火	バルーンアートゆめ	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」	16：00～17：15	★KAWADAアリーナ福野 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	★KAWADAアリーナ福野 研修室
16	金	骨盤体操	13：30～14：30	2階和室
17	土	「バラスポ」カローリング、ポッチャ 持ち物：内履き・タオル・飲み物・住所の分かる物	19：00～20：30	★KAWADAアリーナ福野 南部地区住民参加費無料!!
19	月	書道教室	15：30～17：30	1階研修室
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」	16：00～17：15	★KAWADAアリーナ福野 アリーナ
22	木	絵手紙サークル マリーゴールド	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	★KAWADAアリーナ福野 研修室
22	木	3B体操サークル	19：30～21：00	2階和室
23	金	骨盤体操	13：30～14：30	2階和室
24	土	大正琴 さくらの会	13：30～16：00	2階和室
26	月	書道教室	15：30～17：30	1階研修室
27	火	福寿会 法話会 健康体操	13：30～	2階和室
27	火	バルーンアートゆめ	19：30～21：00	1階研修室
28	水	玉成いきいきデイ	9：30～15：00	2階和室
28	水	放課後運動教室「Eキッズ」	16：00～17：15	★KAWADAアリーナ福野 アリーナ
29	木	健康体操&サロン	13：30～15：30	2階和室
29	木	放課後囲碁教室「E碁キッズ」	15：00～17：45	★KAWADAアリーナ福野 研修室
30	金	骨盤体操	13：30～14：30	2階和室