

第401号 大野地区公民館

題字 竹遊会(書道サークル) 白澤祥泉 しょう せん

令和5年8月25日

発行 大野地区公民館

電話・FAX 552-0091

メール onoko@bz04.plala.or.jp

次号は9月25日(月)

郵便局長杯・公民館長杯 区民グラウンドゴルフ大会

と き 9月24日(日) 受付9:00~
(☔9月30日(土)へ順延)
開会式9:30~ 午前中終了予定

区民の方どなたでも
参加OK!



と ころ 大野地区公民館 虹の広場(多目的広場)

参加費 無料

- ・順延の際は申込者に電話連絡します
- ・30日も雨の場合は中止します

競技方法 10ホール×2ラウンド
20ホールの合計打数による個人戦 優勝者には郵便局長杯を!
優勝グループ(当日くじ引きでグループわけ)には館長杯。
他にも参加賞・ホールインワン賞など用意しています。



健康ポイント
ラリー対象事

申込・問合せ 9月13日(水)まで 下記へ
大野地区公民館 ☎552-0091 越後大野郵便局 ☎552-3452

大野俳壇

見渡して青嶺の中に居るひとり 熟れ具合爪さして見る南瓜かな あきら	蝸よけの線香腰に山仕事 琴城	炎昼を避けて日暮の畑仕事 琴城	いましがた秋の気配の夜逃げして 久右工門	祈りの中に子の顔見える原爆忌 久右工門	挨拶や畑も野菜も喜雨を待つ 美枝子	楽しさを求め足向く日傘かな 美枝子	観蓮会高田城の朝を待つ 鬼哲	百日紅セメント工場花盛り 鬼哲	爆竹は猿が出たらし夏畑 閑鳥
---	-------------------	--------------------	-------------------------	------------------------	----------------------	----------------------	-------------------	--------------------	-------------------

参加者募集 ゆっくり歩こう会

「初秋の大野を歩く
～ コミスポ近辺散策～」

と き 9月15日(金)
9:00 畑口コミュニティスポーツセンター集合
9:30 出発
9:40 中村牛舎さんから塩の道へ
10:00 頂上付近で休憩
10:20 塩の道キャンプ場
10:50 コミスポ着
11:30 昼食・休憩
13:00 解散



持ち物 参加費200円、昼食代1,000円
飲み物 等

× 切 9月6日(水)
連絡先 552-6707(荻野 常雄)

* 荒天の場合はコミスポでの活動になります
軽運動ができるよう内履きを持参してください

《 令和5年 7月末 現在 》 糸魚川市 全 39,191人

大野地区世帯数 649世帯 人口1,462人(男686人 女776人)【福祉施設入所者145人(世帯含む)】

地区体育祭のとりくみについて

今回と次号館報でお知らせします。

平成30年度を最後に中止が続いていましたが、今年度は10月8日(日)大野小学校グラウンドを会場に「半日日程」で開催します。

密集での感染症拡大が心配なため「雨天中止」となります。

種目は団体競技(縁むすび、玉入れなど)と幼児レース、学生向け種目の全7競技です。

公民館社会体育部と各チームの代表の方々が協議して内容を決めました。

今年度は「みんなで楽しむ体育祭！」当日はぜひグラウンドにお集まりください

次号は種目を紹介します。

プログラムは9月25日配布予定

高砂会 美化活動 ありがとうございました

7月27日(金)午前、高砂会の会員38名の方から公民館周辺・虹の広場の草刈りをさせていただきました。

猛暑日の連続で作業をお願いしていいのか悩ましく、事前に作業時間と休憩時間をきちんと決め、水分補給など熱中症対策をしましょうと申し合わせて予定どおり作業させていただきました。

酷暑の中での作業ありがとうございました。



休憩時間は水分と塩分をしっかりとりました

虹の和お茶の間くらぶ おわりました

8月21日(月)ミニフレイル予防教室、骨密度・物忘れチェックをおこない24名が参加。

握力、足指の力、噛む力の測定、認知症自己診断テストをし、その結果をみながら保健師さんから説明を受けました。

また、市スポーツ振興係に昼食までの間の待ち時間を利用してポッチャの体験をお願いしました。

その後はお楽しみの昼食会。

給食ボランティアが暑い中一生懸命心を込めて作ってくれた食事をいただきました。



「フレイルとは」保健師さんがわかりやすく説明してくれました



今日のこんだて

- ・笹寿司
- ・清し汁
- ・糸瓜のサラダ
- ・夕顔のカニカマあんかけ
- ・水ようかん



結果をもとにアドバイス
年に1度、今の状況を知ることが大切です



終わった方から昼食までの
待ち時間にポッチャ体験