公民館だより
やまとがわ
Ｎｏ．３０６号
令和４年　７月　８日
発行 大和川地区公民館
電話 ５５２－３１０１

〒941-0007 糸魚川市大和川 6346－1 ☎・Fax 552-3101　Ｅﾒｰﾙ yamatoko@bz04.plala.or.jp

フレイル予防教室（第２回目）

普段から自分の健康状態に関心を持って、
いつまでも元気で、健康寿命を延ばしましょう。

日にち　７月 28 日（木）
時　間　９時 30 分～11 時

場　所：大和川地区公民館
内　容：高齢者に必要な栄養とお口の健康について
　　簡単な運動
定　員：15 名
講　師：市福祉事務所職員
申込み：７月 22 日（金）までに公民館へ
参加費：無料

【フレイルとは】
加齢に伴い心身や運動機能等の低下により、要介護状態に近づくこと。

こども夏まつり

日にち　８月７日（日）
時　間　８時 45 分～11 時

夏休みは公民館で楽しくあそぼう！

場　所：大和川地区公民館
参加費：100 円
申込み：７月 20 日（水）まで
　　学校で配られた申込用紙に記入して
　　担任の先生に提出してください。
　　メール又は電話での申し込みも可能
　　です。

【内　容】
ヨーヨー釣り
スーパーボウルすくい
ストラックアウト
グラスサンドアート作りなど

公民館文化作品展の出展作品募集！

10 月に公民館で作品展示を開催します。
日頃から取り組んでいる作品を出展しませんか。写真、絵画、手工芸等種類は問いません。出展を希望される方は公民館までお申し込みください。

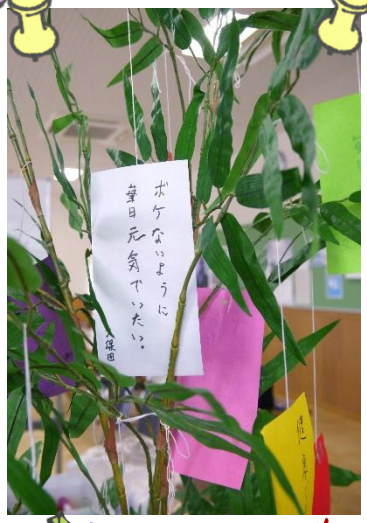
作品展示期間　10 月 27 日(木)～10 月 30 日(日)
展示会場　大和川地区公民館

【人口及び世帯数】　令和４年７月１日現在

糸魚川市	男 19,605	女 20,497	合計 40,102	世帯数 17,215
大和川地区	男 1,778	女 1,797	合計 3,575	世帯数 1,551

七夕飾りを作りました 高齢者月曜サロン

6 月 13 日(月)、公民館利用団体で高齢者月曜サロンの皆様が、華やかな折り紙を使って七夕飾りを作りました。きらきら光る星や天の川、思いがギュッと詰まったお願い事は短冊に書き込まれ、出来上がるとメンバーは大喜び！素敵な七夕飾りは公民館ロビーに飾られました。



フレイルチェック診断行いました

6 月 30 日(木)、公民館で市福祉事務所地域包括ケア係によるフレイル予防教室が行われました。教室では握力や足趾力、咀嚼力などのチェック診断を行い、自分の現状を知る事ができました。要介護にならない為に自宅で簡単にできる運動も教えていただきました。

お知らせ

地区体育祭中止

10 月 2 日に予定していた地区体育祭は、コロナウイルス感染症予防のため中止とさせていただきます。

大和川海水浴場開設

開設期間
7 月 16 日（土）～
8 月 14 日（日）まで

決まりを守って安全に楽しみましょう。

大和川俳壇

・紫陽花の色とりどりに咲きにけり　野本　清風
・とどきたる友の訃報や沙羅の花　石田　一枝
・夏至の日の落日見んと浜へ行く　小竹キクエ
・百年に一度の猛暑臥しており　中谷みつえ
・ほろり黄苺手のひらに二つ三つ　日馬　のぶ

【ちびっこ俳句】

・ぴかぴかと　ほたるの光　稲てらす　前田さやか
・あつくなり　せみがミンミン　ないている　金山　睦己
・つゆの雨　ぐんぐん育つよ　花の苗　近喰きよまさ
・海開き　みんなでやろう　楽しくね　五十嵐しんあ
・庭の木の　鳥の巣だちが　楽しみだ　塚田ひかる