

共催：根知・小滝・大野地区公民館

主管：今井地区公民館

姫川流域親善 グラウンドゴルフ大会

と き 6月11日(土) 受付8:45～ 開会式9:00～

と ころ 美山グラウンドゴルフ場 雨天中止

参加費 無料

持ち物 クラブ、ボール、マーカー、マスク、飲み物等 道具の貸出可能

競技方法 8ホール×3コースの合計24ホールの打数による個人戦

× 切 5月30日(月)



申込み・問合せは大野地区公民館 ☎552-0091へ



健康ポイントラニー対象事業

大野俳壇

待ちわびていのち躍動ぶな芽吹く
 風鈴の不意に気流捉えけり
 賑わいも小雨のごとに散る桜
 軒下の鉢に糞する燕かな
 手を添える散歩の道や夏来る
 草青む玄関から入る屋敷跡
 わがままを言えぬ連作甘藷植え
 四十九日修し墓石のうららかに
 春の日も白内障には眩しすぎ
 散る花も花塵となりて惜しまれる
 姫川やうっぷん流せと雪解水

あきら
あきら
琴城
琴城
久右工門
久右工門
美枝子
美枝子
鬼哲
鬼哲
閑鳥

大野グラウンドゴルフ愛好会 協力

公民館グラウンドゴルフ教室

と き 6月25日(土)

と ころ 虹の広場(大野多目的広場)

参加費と申込は不要です どなたでも参加OK

道具貸出可

健康ポイントラニー対象事業



お茶の間くらぶ

6月は月曜 6日・13日・20日・27日

水曜 1日・8日・15日・22日・29日です

9:30～11:30 / 大野地区公民館 大会議室

輪投げ・お茶飲み会、仲間にはいりませんか

5月9日（月） 虹の和お茶の間くらぶ おわりました

今年度最初の虹の和は、市福祉事務所・健康増進課とタイアップし、骨密度測定・物忘れチェック・フレイルチェックを大野地区公民館で行い30名以上の方が参加。

受付後、まず骨密度測定。結果をみながら保健師からは健康に過ごせるように、栄養士・食推会員からは食生活についてそれぞれアドバイスを受けました。

次はフレイルチェック。日常生活などについてのチェックリストに記入後、握力・足指の力・ガムを噛んで噛む力を測定。その次はタブレットを使って物忘れチェックをしました。

次回9月5日（月）は、今回のチェックリストの集計で、大野地区の傾向にあった予防のための運動などを教えていただく予定です。



受付・検温



はだしになり足を乗せかかとで骨密度を測定

測定結果をもとに保健師からアドバイス



栄養士・食推から身近な食べ物の塩分・糖分について説明



物忘れチェック
タブレット操作のサポートをしてくれるので安心

昼食会はなく終了後解散

フレイルとは高齢者の生活機能が低下し要介護となる危険性のこと。予防のためのアドバイスを聞きます



足の親指と人差し指の間の機械をぎゅっと挟み力を測定



両手の握力測定

参加者募集 ゆっくり歩こう会

< 初夏…小坂地区方面を散策しませんか >

と き 6月17日（金）
 9：00 大野地区公民館前集合
 9：30 出発
 普段歩かない小坂農道を歩きましょう
 11：10 大野地区公民館着
 11：30 昼食（来音のお弁当）
 12：30 解散

持ち物 参加費200円、昼食代1,000円
 マスク、飲み物、タオル等

切 6月9日（木）

連絡先 552-6707（荻野 常雄）

※雨天の場合は、公民館にて活動します

「地区敬老会」について

6月19日（日）に予定していましたが、協議の結果、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮して中止とさせていただきます。ご理解・ご協力の程お願い申し上げます。5月10日（火）の回覧文にて周知済みです。

糸魚川地区社会福祉協議会 大野支部

図書室より…

次回入替は **6月9日（木）** の予定です。

リクエストお待ちしております

