

第390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4年9月22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10月25日(火)

企画：大野地区公民館

全線開通 65周年 大系線に乗って 黒部ダムへ行こう！



とき 10月13日(木) 頸城大野駅 5:50集合・受付

コース 頸城大野駅 南小谷駅 信濃大町駅 扇沢駅 頸城大野駅
6:08発 7:20 7:26 8:23 9:00 9:40 10:00

黒部ダム(観光・昼食) 扇沢駅 信濃大町駅 南小谷駅 頸城大野駅
10:16 13:05 13:51 14:10 14:45 15:09 16:10 16:23 17:11着

参加費 2,000円 (交通費・昼食代込) 当日集金
大系線利用促進事業助成金を利用した企画



昼食は黒部ダムをモチーフにした「黒部ダムカレー」です

申込み 9月26日(月)～ 大野地区公民館 552-0091
※定員 12名になり次第締切

※写真はイメージです

この機会に窓の外の景色をゆっくりと
楽しみながら出かけてみませんか？



大野に

地震体験車がやってくる！

とき 9月30日(金) 16:00～
ところ 大野地区公民館駐車場

震度2～7の揺れを体験できます。
日本のいたるところで地震が起きています。
大地震がいつ発生するかわかりません。
「もしもの時」にそなえて体験し、防災意識を
たかめませんか。



大雨や強風などの場合は
中止となります。
事故防止のため体験利用は
小学生以上になります。

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 10月22日(土) 9:00開始
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

今年度最後の教室になります

健康ポイントラリー対象事

図書室より…



次回入替は **10月4日(火)** の
予定です。リクエストお待ちしております

お知らせ

10/13(木)は館外事業のため職員が不在になり
ますので、証明書発行等できません。
ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

《 令和4年 8月末 現在 》 糸魚川市 全 40,065人
大野地区世帯数 655世帯 人口 1,510人(男696人 女814人)【福祉施設入所者146人(世帯含む)】

9月5日(月) 虹の和お茶の間くらぶ フレイル予防教室 おわりました

今回は参加者が19名。山岸保健師から「フレイル予防ってなに？」という説明から始まり、5月の虹の和で実施したフレイルチェックの集計結果をもとに、大野の傾向を話していただきました。

小笠原栄養士からは「栄養」について説明があり、年齢を重ねるにつれ筋肉量が低下していくので転倒しやすくなり、フレイルのリスクが増加するので、きちんとたんぱく質を摂り、よく噛んで食べることが予防になるとのことでした。

イスに座ったままできる「運動」を福祉事務所地域支え合い推進員の田村さんと一緒にやってみました。

筋肉トレーニングで大切なポイントは、今どこの筋肉を使っているか意識しながら行うことだそうです。

要介護になってしまうと健康な状態に戻すことは難しくなります。

日々の生活の中で、できることから行いフレイル予防を心がけましょう。



フレイル予防をして
いつまでも元気に
過ごしましょう



山岸保健師に後出して負けるじゃんけんなどの脳トレをしました



イスに座ったまま片足ずつ上げる運動使っている筋肉を意識しながら行いました

フレイルとは・・・高齢者の要介護の前段階で心身の活力が低下した状態
早期に取り組めば予防ができる

大野俳壇

秋の雨日かな降るかや骨休み	塩の道葉擦れの音に秋を見し	芋の葉に雨砕けては散り散に	団扇風義母の介護に相応しく	意地らしく真紅を守る百日紅	晴の日は機械の忙し豊の秋	満月や家族が一人減りました	遮断機の向こうに続く花芒	木犀の香に歩きたる道を変へ	コロナ禍も励まし会える大花火	盆休み洗い上げたる鍬と鎌
閑鳥	あきら	あきら	鬼哲	鬼哲	美枝子	美枝子	久右工門	久右工門	琴城	琴城

参加者募集 ゆっくり歩こう会

社会福祉協議会大野支部との協賛事業

〈市のマイクロバスで、上越へ小旅行しませんか...〉

と き 10月21日(金) *雨天決行
 8:30 大野地区公民館 集合
 9:00 出発
 10:20 上越「岩の原葡萄園」着
 ワイナリー見学、試飲等
 11:40 いっさく妙高新井店 昼食・休憩
 13:20 ウィングマーケット内
 「驚安の殿堂ドン・キホーテ」買い物
 14:20 上越発
 15:30 大野地区公民館着、解散

持ち物 参加費200円、昼食・燃料代等2,100円
 マスク、飲み物 等

※ 切 10月12日(水)

連絡先 552-6707 (荻野 常雄)



*市マイクロバスの乗車定員をオーバーした場合は
 厳選なる抽選とします