

# 今井地区公民館だより

令和5年4月号  
発行  
今井地区公民館  
TEL 552-3100

## 令和5年今井地区年間予定表

行事名	実施日	会場
レクリエーション大会	5月28日(日)	今井運動広場 (旧今井小学校グラウンド)
敬老会	8月19日(土)	今井地区公民館 (大会議室)
作品展	10月23日(月)~27日(金)	今井地区公民館 (ロビー)
新年会	1月6日(土)	今井地区公民館 (大会議室)
お楽しみ大会	2月3日(土)	今井地区公民館 (全館)

## 各字の女性部役員紹介

敬称略

公民館の主な事業にご協力いただく女性を各地区から1名お願いしています。

この3年間コロナウイルスの影響を受けて中止されていた事業も、実施する方向で動き始めました。

左記の女性役員の方々にはレクリエーション大会(旧今井地区大運動会)を始まりに、地区の人達の交流を深めたり地区と公民館とのパイプ役をお願いします。

八千川地区(岩木)	富岡 陽子
八千川地区(頭山)	小島 孝子
梶屋	松岡 三枝子
西中(東)	山岸 つや子
西中(西)	藤木 ゆり子
中谷内	松田 喜美子
大谷内	谷口 美登里
西川原	松田 明子
管理運営委員兼任	猪又 厚子
管理運営委員兼任	中村 由美子



## 糸魚川フレイル予防プロジェクト

介護が必要になる一步手前の状態を「フレイル」と云われています。

下記の状態が1~2つ当てはまる人は「フレイル予備軍」3つ以上当てはまる人は「フレイル」

《チェックをしてみてください。》

- 半年で2~3キロ体重が減った。
- わけもなく疲れた感じがする。
- ペットボトルのふたが開けられない。
- 一週間以上軽い運動をしていない。
- 以前より歩く速度が遅くなった。

《フレイル予防の極意3とは》

極意1) 手軽な運動

合間にできる手軽な足上げ運動で筋肉をつける

極意2) おかずもある食事

主食とタンパク質のおかず、副菜をバランス良く

極意3) ゆるやかな社会生活

玄関から一歩でることから始めましょう。



# 笑がおの会の日程表



開催日	時間	内容
4月19日(水)	9:30~11:45	開校式 骨密度測定(健康増進課)
5月18日(木)	13:30~15:00	交通安全講話・レクリエーション(宝引き他)
6月15日(木)	13:30~15:00	川原先生のらくらくハッピー体操
7月20日(木)	13:30~15:00	みやまの里(市の出前講座予定)
8月3日(木)	13:30~15:00	手芸
9月7日(木)	13:30~15:00	手芸
10月19日(木)	9:30~13:00	収穫祭 調理実習
11月15日(水)	13:30~15:00	みやまの里(市の出前講座予定)
12月7日(木)	13:30~15:00	工作(お年玉ポチ袋)クリスマス会
1月18日(木)	13:30~15:00	みやまの里(川原先生の体操)
2月3日(土)	9:30~13:00	地区お楽しみ大会
3月14日(木)	13:30~15:00	終了式(みやまの里)

笑がおの会の皆さんは、毎月の体操や出前講座に収穫祭などを楽しみに集まり足腰をほぐしたり、手先を動かし手芸をしたり、新しい事にも挑戦し脳の活性化に励んでいます。おしゃれをして公民館へ集まり、話をしたり笑ったりそれが元気の秘訣かと思えます。今年も色々な事にチャレンジをして、楽しみましょう。

## 骨密度測定は好評でした。

4月19日(水)9時30分からの笑がおの会の開校式後には、毎年好評の「骨密度測定」と「物忘れチェック」の実施をしました。笑がおの会のメンバー以外の人達にも声掛けをしましたので、思いのほか集まっていたいただき測定やチェックに参加してもらいました。自分の体の状態を知るといことは、毎日を過ごすのに大切なことと思います。



骨はカルシウム、お日様、軽い運動が大好きです。



### 【糸魚川市・今井地区・人口・世帯数】【令和5年3月末現在】

糸魚川市	男	19,274	女	20,103	合計	39,377	世帯数	17,128
今井	男	166	女	182	合計	348	世帯数	144