

竜宮城だより

～文化の発信 楽しむ館～

令和4年9月10日
第126号
上南地区公民館：568-2533



夏休みわくわく体験隊 8/10(水)

今年は自然観察と巣箱づくりのふたつの計画を立てて行い児童13名、大人1名の参加がありました。

自然観察では、中野口の吉田惣栄さんを講師に公民館周辺や、槇の金山神社を散策。動植物の観察や生態などの説明で児童たちには自然のことに興味を持ってもらいました。

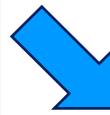
巣箱づくりではおなじみとなった地域づくり協力隊の金井篤志さんから指導をしてもらいシジュウカラの巣箱を制作していきました。



自然観察



草笛を作り、振動のメカニズムを説明！携帯のバイブレーションとは真逆の仕組みだそうです。



巣箱づくり



大人と一緒に工具を扱い上手に巣箱を作っていくみんな無事に完成しました。



シジュウカラの巣作りは4月から始まるので来春に児童たちの巣箱に入ってくるか今から楽しみです。

金山神社ではウスバカゲロウの幼虫が作るアリシゴクでアリを捕食する様子を観察しました。



河川の整備や古い樹木の伐採等により、人が環境を整えることで巣作りできる場所が減少し、野生動物への影響がでています。シジュウカラも例にもれず樹洞という木にできた穴などが減り、巣を作る場所がなくなっています。野鳥のサポートをしながら一年を通して観察をして営巣から巣立ちまでを見届けてもらいたいと考えています。



輪投げ大会



昨年より5チーム少ない10チーム、37名の方が参加し競いました。1回戦が9投で一人6回戦を投げます。9投で合計45点を入れる絶好調の人や「場所が変わると調子がでないだよね〜」と苦笑する人、さまざまでした。明暗を分けたのは点数の高いところに輪が入ったかでした。成績集計の待ち時間は健康運動指導士の大総さんからやさしい筋トレやストレッチを教してもらいこわばった体をほぐし元気で楽しく参加していただきました。

◆大会成績(敬称略)

団体の部:優勝 旭新町げんきクラブ A
準優勝 溝尾長寿会 A
第3位:溝尾長寿会 C
個人の部:優勝 伊藤正昭(溝尾)
準優勝 笠原 清(旭新町)
第3位 市川栄一(溝尾)

個人の部は優勝から6位まで全員男性でした。



下倉 A チームの皆さん



健康体操で心も体もリラックス



僅差で優勝した旭新町げんきクラブ A チーム

フレイル予防教室

昨年好評だった教室を今年も実施します。まだやったことがない方ぜひお越しください。

フレイルって?

基礎編

老化に伴って起こる筋肉の減少や日常の活動量の減少、認知機能が低下した状態。日本老年医学会が2014年に提唱

日時:9月22日(木)午前9時30分~11時
会場:上南地区公民館
受付:9時~9時30分
内容:フレイル検査(足趾力、握力、咀嚼力測定)
講話

参加費:無料
持ち物:水分
申込み:9月20日(火)までに上南地区公民館(568-2533)へ
主催:市役所福祉事務所、上南地区公民館

基礎教室のアンケート結果から参加者のフレイル傾向を分析し第2回重点教室を10月27日(木)に行います。

総合訓練



年に2回の消火、通報、避難訓練を8月25日(木)に実施し、職員は利用者の安全を再認識し、みんなの喫茶店のお客さんは煙の中を歩く体験や水消火器で天ぷら鍋の火を消す操作方法などを学びました。

何回も練習して体に覚えさせることが大切です

募集中!

能生谷芸能祭

日時:10月23日(日)午後1時30分~3時30分
ところ:中能生小学校体育館
演目:民謡、踊り、唄、カラオケ、ダンス、楽器演奏など
対象:能生谷地域在住の方ならどなたでも
募集期間:9月13日(火)~10月11日(火)
申込先:上南地区公民館(TEL568-2533)、
申込用紙に記入のうえ提出してください。
問合先:中能生地区公民館(TEL566-5423)※主管

あっぱれ 敬称略

- ◆能生地区老連主催第65回輪投げ大会 7/28
能生体育館 18チーム出場
・団体戦 準優勝 溝尾長寿会
市川栄一 市川正代 早津康子
早津ミヨ子 日馬ユキエ 斎藤八重子
・女性の部 第3位 市川正代
- ◆第7回能生地域職場対抗親善ゴルフ大会
8/31(日)グリーンメッセ能生 15チーム51名参加
・団体の部
優勝 糸魚川高校会
伊藤万里 伊藤幸雄(楨)
富田和子 富田二郎(能生)
第3位 柵口温泉対岳荘
斎藤武司(柵口)白石堅太郎(溝尾)
五味川容子(木浦)
- ・個人の部
優勝 白石堅太郎
ベストグロス賞 池田雄一(下倉)63(33.30)
- ◆第72回新潟県公民館大会永年勤続表彰受賞
糸魚川市上南地区公民館 藤岡智子主事