



竜宮城だより

～文化の発信 楽しむ館～

令和7年3月10日

第156号

上南地区公民館：568-2533



♪ひなまつり演芸茶会♪



3月2日、ハワイアンバンド『ハナメレ』の生演奏と『ウイラニオハナ』のフラダンスの共演、能生ライオンズクラブ会長、加藤輝守さんのマジックショーに約30名の参加者は今年度最後の催しを楽しみました。



参加者も踊りに参加しました



私の芸名は『テルモちゃん』テルモちゃんと呼んでください。と加藤さん



ティッシュペーパーを口の中へ入れたと思ったらふしぎふしぎ白くて長～い紙が出てくる出てくる何メートルも



第1部はギターやベース、ウクレレなど生バンドの演奏に合わせてフラダンスのゆったりした踊りが流れます。外は雪景色ですがここは一転常夏のハワイにきたよう～

『いいわ～楽しい』と観客席からは早くもアンコールが飛び出すほど!曲間にはフラの手話を習って一緒に踊り一体感が生まれました。みんなの知っている歌も流れ30分があつという間…最後は上南名物おひねりがとびだし会場が盛り上がりしました。

第2部はマジシャンテルモちゃんの登場。普段は税理士さんで硬い雰囲気の方かと思いきや意外や意外、ひょうきんな楽しいトークで会場を笑わせ数々の手品を披露。お客さんからも出てもらい手品に参加してもらいました。芸は磨かないとだめになると依頼があるとどこへでも出張するそうです。

出演者の皆様、多忙な中をありがとうございました。帰り際参加者からは…

今日はよかったね～



私たちもなにかしたくなったわ

骨密度を増やす運動編



2/12



大腿四頭筋を強化する体操。がんばりました。

1月の食事編に続き今回は運動編。講師は健康増進課 高橋正章さんでした。

いくつになっても自分の足で歩くには骨を丈夫にし骨折をしないことと、骨についている骨格筋をつけることが大事と、かかるとに振動を与える運動や下肢の筋肉をつける運動を中心に教えてもらいました。この日8名の参加者は一人ずつ筋肉量を測定してもらい結果の説明を聞きながら自分の今の状態を知る機会にもなりました。『脚の筋肉は骨密度を上げることにもつながる。筋肉をつけながら有酸素運動も同時に行うとよい。ただし運動したからと言ってすぐに筋肉がつくわけではない。最低3か月継続しなければつかない』ことを最後まで強調されました。

公民館の活動とお知らせ

上南地区公民館杯

囲碁大会

2/11
(火)

結果

優勝：伊藤幸雄(楨)
準優勝：石坂満男(糸魚川)
第3位：星野剛正(大洞)

今年で16回目となる囲碁大会に地域内外の12名から参加をいただきました。顔なじみの対戦とはいえ盤を前にすると緊張感をもって腕前を競い合い6局ずつ打ち上げました。今回はなんと上位5名が全員4勝2敗の接戦となり、ポイント差により伊藤幸雄館長が優勝となりました。



上南地区公民館会場

「日本漢字能力検定」

2/15
(土)

今回は、小中高生11名が自分の能力にあった級を受験し力試しをしました。参加者からは「大体書けた」、「対義語の問題がむずかしかった」、「多分合格できる」などさまざまな感想をもらいました。皆さんお疲れ様でした。合格できていることを願います。



上南大学出前講座

「健康づくり体操」

2/25
(火)

講師に伊藤永子先生をお迎えし12名が参加、前半はストレッチを行い、後半は下半身の体操に取り組みました。先生から「普段から家で運動していますか？」との問いかけがあり、参加者の一人が「お風呂で足の指を動かすようにしている」と話したことをきっかけに、全員で足の指を使った体操を実践。最後は楽しく脳トレを行い、充実した時間となりました。



↑熱心に体を動かし日ごろの疲れをリフレッシュしていました

避難訓練・消火訓練

2/26
(水)

消防職員と地域団体の方々から協力してもらい避難訓練をおこないました。今回は調理室からの火災を想定し、通報、避難誘導をおこない、その後、消火器を使った消火訓練をしました。消防の方からは避難の際の注意点や消火器の押し売りについてもお話があり、参加者に注意を促しました。



管理運営委員会より

任期満了に伴う令和7, 8年度の上南地区公民館の館長は現館長の伊藤幸雄さんが留任となりました。

じょうなん あっぱれ！

- ◇県共同募金公会長表彰 10/29 杉ノ上速雄(藤後)
- ◇全国保護司連盟理事長表彰 永年の功労 11/8 伊藤一夫(楨)
長年にわたり社会福祉の発展に貢献し表彰となりました。
- ◇第20回糸魚川市民スキー大会 2/16 シーサイドバレースキー場
(敬称略) 組別 スキーの部 小学生1~3年 女子 優勝 土田 笑子(楨)

