

# 今井地区公民館だより

令和6年7月号  
発行  
今井地区公民館  
TEL552-3100

## 地区敬老会のおしらせ

- とき 8月24日(土)
- ところ 今井地区公民館 大会議室
- 受付時間 9時30分～9時55分
- 式典 10時～
- アトラクション 10時10分～11時30分頃

今年の長寿対象者は4月1日現在で、117名になります。  
戦後生まれの方が後期高齢者になり、今井地区人口の35%をしめます。最高齢の方は今もお元気で10月のお誕生日で103歳になります。敬老会でお会いするのが楽しみです。

\*対象の方々には後日、各地区担当の役員から案内状をお届けします。



昨年の敬老会はアトラクションは、大正琴の「さくら会」今井神楽保存会、踊りの「弥寿菊会」の方々に盛り上げて頂きました。今年も是非お出かけ下さい。

## 笑がおの会予定

8月 7日(水)13:30～15:00迄 手芸(秋の展示会出品の作品作り)

暑い時間帯は涼しい公民館の室内で、手作業をしたり、お茶を飲んでオシャベリをして楽しい時間を過ごして下さい。

年々暑さも過激になり、夜間も気温があまり下がらず、熱中夜も多くなりますので夜間でも、水分補給をして熱中症対策を取ってください。

畑仕事の前には、塩分や水分を充分にとり、涼しい時間帯での作業にして、体調の悪いときは無理をしないで、ご自分の身体はご自分で守りましょう。

## 不動滝の草刈りが済みました



(5月25日)



(7月20日)



(7月20日)

今年第1回目の草刈りを5月25日(土)午前中不動滝で、青少年育成協議会(青少協)が実施しました。

第2回目は、7月20日(土)午前中、雨の中での草刈りでした。1回目から2月程の気温上昇と雨で、良く伸びた草を手際よく刈り上げました。

滝の水はとて多く、水しぶきがお社迄届くほどです。(ウルルが出始めました)

草刈後の公園内はスッキリとした景色で、気持ちが晴々します。

整理された園内は、アウトドア好きの人達にも大人気で、滝の周りは特に涼しくて、癒しを求めてテントを張る人達が年々増えている様子です。

## 笑がおの会

←避難訓練中です。



突然の避難訓練でも足元確認！速やかに避難できました。



横になるときにも一枚の座布団が楽に支えます。

6月19日(水)13:30~15:00迄、川原先生のらくらくハッピー体操でした。先生の体操は、痛いところは無理せずに、楽に動かせるようにゆっくりと高齢の方に合わせた体操で、皆さんにはとっても人気です。

7月17日(水) 市役所健康増進課「出前講座計画フレイル予防教室」では、そしゃく(かむ)力、握力(全身の総合的な筋力の指標)、足趾力(下肢の筋力の指標)等を行いました。

## 【糸魚川市・今井地区・人口・世帯数】 【令和6年6月末現在】

|      |   |        |   |        |    |        |     |        |
|------|---|--------|---|--------|----|--------|-----|--------|
| 糸魚川市 | 男 | 18,783 | 女 | 19,515 | 合計 | 38,298 | 世帯数 | 17,022 |
| 今井   | 男 | 160    | 女 | 170    | 合計 | 330    | 世帯数 | 138    |