

桜川ささえあいの会・桜川公民館共催講座

♪懐かしの歌声ひろば♪を開催しました



5月10日(土)に開催した「懐かしの歌声ひろば」では、今回も心温まる歌や元気になれる歌をみんなで声を出して歌いました。手話や手をつないだり、体を動かしながら歌うことで気分も上がり、楽しい時間となりました。

前期生涯学習講座がはじまります

(桜川公民館会場分)

☆一閑張り体験講座～中級～

①6月 3日 ②6月10日 ③6月17日 ④6月24日
⑤7月 1日 ⑥7月 8日 ⑦7月15日 ⑧7月22日 (全火曜日)

☆熱中症予防～夏に負けない身体づくり～

①6月 6日 ②6月20日 ③7月 4日 (全金曜日)

☆塩マニア

7月3日(木曜日)

🍀たくさんのご応募ありがとうございました🍀





手縫いとボンドで作る マイ(米)バッグ

使用済みの米袋の新たな活用法です。

今回はワークショップでアイデアを出し合いながら作っていききたいと思います。
ミシンが苦手な方でもぶきっちょさんでも、作りたいという思いがあればきっと大丈夫！好きな大きさの米袋に好きな色の持ち手を付けて、私だけの米袋のトートバッグを作りましょう。

と き 7 月 9 日 (水)

午前 9 時 30 分から午前 11 時 30 分

ところ 桜川公民館 創作活動室

対 象 桜川地区在住の成人の方 10 名

申込み 桜川公民館へ直接来館してお申込みください。

(月曜、祝日を除く)

締切り 6 月 15 日 (日)

参加費 無料



持ち物

米袋(10 キロ以上のもの)、バッグの持ち手、ボンド、鉛筆、消しゴム、定規(30 cm程度)、ハサミ、空の小瓶(底が 3 cm以上)、牛乳パック、刷毛(幅 3 cm程度)、新聞紙、手拭き、縫い針(厚地用)、まち針、縫い糸(ベージュか白)、指ぬき

問合せ 生涯学習課 ☎029-892-2000 (内線 2996)

裏面に続く



新しい絵本が入りました



■ いちごりら

作・麻生 かづこ
絵・かねこ まき

■ わすれていいから

作・大森 裕子

雨の日が多い季節になりましたね。
雨で外遊びができない日は、ぜひ桜川公民館の図書スペースに
遊びに来てくださいね！

※6月17日(火)から6月26日(木)までは、蔵書点検のため本の貸し出しができません。本の返却と図書スペースの利用はできます。ご協力よろしくお願いします。



月イチボードゲームカフェ

日時: **毎月第3日曜日 13:00~15:00** (6月15日)

場所: **桜川公民館 多目的スペース**

参加費: **無料** (※ゲームの貸出もします)

問合せ: 桜川公民館 ☎029-892-2000 (内線 4102・4103)

6月の納税

市県民税 1 期

介護保険料

2 期

こんにちは

地域包括支援センターです



先月号に引き続き、生活支援コーディネーターの高須晃次郎さんに、フレイル予防の基本について伺っていきます。今回は3つの柱のひとつ「運動」です。

Q. 3つの柱のひとつ「運動」の重要性について教えてください。

A. 人間は「歩くことで健康を保つ生き物」と言われています。身体を動かさないと筋力量が低下してしまうため、身体を動かすことは非常に重要です。

Q. これから夏で気温が上がります。今年も連日猛暑により、日中の外出を控えるよう注意喚起されることも予想されます。このような場合、工夫できる「運動」はありますか。

A. 夏季期間は、熱中症に最大限の注意が必要です。気温が高い日は、室内での運動をお勧めします。例えば、「ラジオ体操」や手すりにつかまりながらの「踏み台昇降」があります。

Q. 暑いことを理由に運動習慣が身につかないという方や、運動が苦手な方もいらっしゃると思います。習慣とするために、意識することはありますか。

A. 運動を習慣とするには「運動の時間を決めること」が何より重要です。

手が空いたらやろうではなく、仕事の時間、家事の時間のように「運動の時間」を一日の中に作り、1週間計画してみてください。週2回以上、1回30分以上が理想です。とにかく筋肉を動かしていただきたいです。涼しいお部屋で水分をこまめにとりつつ、無理せず行いましょう。

7月号では、3本の柱のうち、「栄養」についてお伝えします。

編集後記

あっという間に1年の上半期ももう終わりに近づいてきましたね。

6月はアジサイの花の季節です。アジサイは酸性の強い土壌で育ると青く、アルカリ性の強い土壌では赤（ピンク）、その中間だと紫色に咲くそうです。通勤途中のアジサイの開花が今年も楽しみです♡

