

さくらかわ

～桜川公民館だより～ No.61

令和7年

8月号

編集・発行 桜川公民館

稲敷市須賀津 208

029-892-2000 (代)

※月曜日・祝日は休館です

追加情報！



もうすぐ夏まつり



8月2日(土) 18時開会

運営企画委員会高校生部企画

おばけ屋敷 無料

※19:00～20:00



かわいいおばけルート

怖いのが苦手な方はこちらへ



おばけに会っちゃうかも!?ルート

怖いルートに挑戦してみよう！



※1組4名様まで一緒に入場できます。

※小学2年生以下は保護者同伴でおねがいします。

※体調の悪い方（けが、飲酒含む）は入場できません。

ストラックアウト

お子様から大人まで！

ビンゴ賞、ダブルビンゴ賞、トリプルビンゴ賞に

挑戦してみよう🎁（1回6球 50円）



当日は景品を入れるエコバッグを持ってくるね！

夏休み宿題かたづけ隊

お盆までに宿題を終わらせよう！

日時：8月5日（火）、6日（水）

9：00～11：30

申込み不要
自由参加

対象：桜川小学校1～6年生

持ち物：夏休みの宿題（書道・絵画・自由研究はのぞく）、筆記用具、飲み物

※学校のタブレットを持参して勉強する場合は、お家で充電をしてきてください

9：00 オープン（ラジオ体操）

9：15～ 宿題タイム

10：30～ ゲームタイム

11：30 クローズ

今年も中学生が応援に来てくれるよ！

分からない問題があったら、中学生に相談しよう！

宿題を1時間頑張ったら、

ボードゲームやカードゲームで遊ぼう☆



前期生涯学習講座

「熱中症予防 ～夏に負けない身体づくり～」

開催しました

【全3回】

6月6日、20日、7月4日



座学とタオル運動で熱中症になりにくい身体の作り方を学びました。

「すき間時間を利用して、運動を取り入れるようになった」などの感想が寄せられました。

前期生涯学習講座

「塩マニア」開催しました

【全1回】

7月3日



塩の健康効果や塩の選び方などを学びました。

38種類の塩を食べ比べも体験！それぞれ美味しいと思う塩が違い、面白い講座でした。

裏面に続く



第2回 小学生企画委員会

7月6日開催しました



2回目の小学生企画委員は、
ベンガラ染めでオリジナルTシャツ作りに挑戦しました👕

それぞれ色や柄が違う、世界に一つだけのTシャツが完成しました。

夏まつりでは、このTシャツを着てみんなでおみこしを担ぎます。ぜひ注目してください！



月イチ ボードゲームカフェ

日時: 毎月第3日曜日 (8月17日)

13:00~15:00

場所: 桜川公民館 大会議室

参加費: 無料 (*ゲームの貸出もします)

今年もやります☆

バスに乗って公民館へ行こう！

日程: 12月実施予定

対象: 桜川小学校1~6年生

今年は募集対象を1~6年生に広げて、開催を計画しています！

詳細が決まり次第、小学校でチラシを配付します。お楽しみに♡



8月の納税

○市県民税 2期

○介護保険料 3期

○国民健康保険税 2期

○後期高齢者医療保険料 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3つ目、「社会参加」についてです。

Q. フレイル予防における「社会参加」とは、どのようなことでしょうか。

A. 趣味、就労、ボランティアなどを通し、人や地域とつながることをいいます。
人と話し、よく笑ったりすることも健康の秘訣です。

Q. 笑うことが予防になるのは、なぜですか。

A. 笑うことで脳の働きの活性、幸福感や鎮痛作用など健康に寄与することが報告されています。特に、誤嚥などのオーラルフレイル（口腔機能のトラブル）の予防に効果があるため、重要であると考えています。

Q. 人との交流が苦手という方もいると思います。畑や園芸など、一人で楽しむ趣味でもフレイル予防に効果はありますか。

A. もちろんです。体を動かすこともとても大切なことです。そして何より「やりがい」「生きがい」を持つことが、フレイル予防、健康寿命の延伸に大きく関わっていると私は信じています。

9月号では、「フレイル予防の実践」についてお伝えします。

編集後記

暑中お見舞い申し上げます。連日猛暑が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

夏休み期間中、中高校生を対象に研修室1を自習室として開放します。
利用の際は、窓口に声をかけてください。

小学生対象の宿題かたづけ隊には、たくさんの中学生在ボランティアとして参加してくれます。宿題が終わっている子も、漢字スキルや計算ドリルを持参して、ぜひ参加してくださいね！



【お問い合わせ】

桜川公民館

〒300-0692 稲敷市須賀津208

☎ 029-892-2000（内線4102・4103）