

さくらかわ

～桜川公民館だより～ No.71

編集・発行 桜川公民館

令和8年

稲敷市須賀津 208

6月号

029-892-2000 (代)

※月曜日・祝日は休館です

ママたちと作戦会議

4/15 5/8 開催

6名のママたちに
集まっていただき、
「バスに乗って公民
館へ行こう」を中心



に、今年度の活動について話し合いました。
「あれでもないこれでもない」という話をしな
がら、あっという間に3時間が過ぎていまし
た。(この時間が楽しい) 今年もリユース会な
どを予定しています。お楽しみに！

令和8年度 第1回 桜川公民館運営企画委員会

5/17 開催

今年度は20名の委員さんにご協力いただ
くことになり、「バスに乗って公民館へ行
こう」「夏まつり」「公民館まつり」などについて
話し合いました。

たくさんの「やりたいこと」が出てきました
ので、ご期待ください。



募集中! 包丁研ぎ・鎌研ぎ講座

包丁や鎌が切れないとストレスを感じたり、余計な力を入れてケガをしてしまうことがあります。
長く使い続けるために、研ぎ方を学んでみましょう。包丁だけ、鎌だけでも大丈夫。

昨年度参加した方も大歓迎です。主催：生涯学習課 ☎029-892-2000(内線 2996)

日時 7月 5日(日) あずま生涯学習センター

会場 7月12日(日) 江戸崎中央公民館



時間：10:00～12:00

対象：市内在住の成人

定員：各15名

参加費：200円

講師：岡野精一氏・高野晃氏

持ち物：包丁、砥石(中砥石)、タオル、鎌、鎌用砥石など

詳細は受講者に通知します。

申込み方法：どちらか希望する日
を選び、6月11日までにお近くの公民
館等へ直接来館、もしくは右の二次元
コードからお申込みください。



裏面に続く



『梅雨時期の関節の痛み対策』

こんにちは、桜川地区生活支援コーディネーターの高須です。梅雨の時期になると「膝や肩が重い」「関節が痛む」と感じることはありませんか。気圧や気温、湿度の変化により血流が低下し、関節まわりの筋肉がこわばりやすくなるのが原因の一つです。特に朝起きた時や、長時間同じ姿勢でいると違和感が出やすくなります。

対策としては、体を冷やさないことと、こまめに軽く動かすことが大切です。（※熱中症にも気を付けましょう！）



桜川地区
生活支援コーディネーター

高須晃次郎 氏



ワンポイント体操！



椅子に座り、片足ずつ膝をゆっくり伸ばして5秒キープし、戻す → 左右10回ずつ

太ももの筋肉が働き、膝の負担軽減につながります。無理のない範囲で続けてみてください。

生活支援コーディネーター(SC)とは

地域の互助を高め、地域全体で高齢者の生活を支える体制作りを進めるなかで、コーディネート機能を果たす調整役です。

桜川地区では『桜川ささえあいの会』にて、「電球の取り換えが大変になってきたなあ」や「近所の人とおしゃべりしたいなあ」「少し体を動かしてみたいなあ」など、ちょっとしたことを話し合う会を開いています。お気軽にご参加ください。

日時 奇数月の第2土曜日
13:30~15:30
会場 桜川公民館



次回は **7月26日(日)**に
歌声ひろばを開催します。
(募集は終了しました。)



図書コーナー お休みのおしらせ

6/19 (金) ~6/26 (金) まで

蔵書点検作業を行う為、お休みします。



6月の納税

市県民税 1期

介護保険料 2期

編集後記

6月はアジサイの季節ですね。アジサイの語源は、藍(あい)が集まる「集真藍(あづさあい)」に由来することから、「家族団らん」「和気あいあい」という花言葉があるそうです。雨の多くなる季節ですので、再度、ご家族で防災について話し合ったり、遠方の家族に連絡してみてもはいかがでしょうか。

