



三谷公民館だより 〈令和7年11月〉

発行 三谷公民館 かつらぎ町三谷 1670-2 Tel.22-2184

ようやく秋の深まりを感じる季節になり、スポーツの秋、芸術の秋、そして田畑の実りがおいしい味覚の秋になりました。皆様、お元気でお過ごしでしょうか。



さて、文化祭作品展を10月25日(土)~27日(月)に実施しました。作品を出品いただいた方々を始め、作品展開催にお世話をいただいた文化部員や関係者の皆様、どうもありがとうございました。(詳細は次号で掲載いたします。)

そして、年内には次のような行事を計画しています。

- ・健康教室「認知症を正しく理解し備えましょう」 10/30(木) 13:30~
- ・高齢者学級移動教室「近江八幡水郷めぐり」 11/12(水) *申込みは終了しました
- ・敬老会・民芸大会 11/23(日) 11:30~ 三谷こども園体育館
- ・大イチョウコンサート 12/7(日) 11:00~(予定) 丹生酒殿神社境内
- ・健康教室「身近な病気(高血圧、脳梗塞など)について」 12/25(木) 13:30~

いつも時間に追われる生活を送っている方にとっては、地元の方と顔を合わせたり話をしたりする機会が少ないと思います。どうぞ気軽にご参加・ご観覧いただき、気分転換&息抜きをしていただければと思います。

朝晩と日中の気温差が大きく寒暖差疲労が起こりやすい季節の変わり目、風邪などで体調を崩さないように気をつけてお過ごしください。



高齢者学級で「手作り教室」を実施

10月7日(火)の午後、奥田晴子先生にご指導いただき「手作り教室」を実施しました。大・小の色紙やハガキ、封筒などに色鉛筆やクレヨン、マーカーなどで自由にイラストを描きます。田畑で採れる野菜や果物、秋を感じる風景などを空想しながら描く人、絵本など身近で気に入っている絵を参考に描く人など、それぞれの工夫やセンスで作業に取り組みました。

久しぶりに手にしたクレヨンや色鉛筆で色を付けていくと、子どもの頃のように新鮮な気持ちになっていました。また、周りの方の作品を見て心が癒やされ、和やかな雰囲気の中で作品作りが行われました。



健康教室「腰痛・肩こり・ひざ痛・転倒の予防」を実施

9月25日(木)の午後、かつらぎ町役場健康保険課健康推進係 理学療法士の松井さん、保健師の岡本さんにお越しいただき、「腰痛・肩こり・ひざ痛の改善、転倒予防のポイント」をテーマに健康教室を行いました。

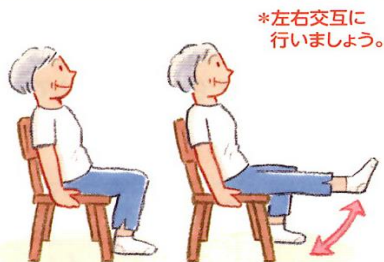
腰や肩、ひざなどの痛みは身近な症状で軽く考えがちですが、その痛みが原因で「動けない・動かない」時間が長くなる傾向があります。そしてそれが全身の機能低下につながり、さらに「動けない・動かない」状態になるという悪循環につながり、転倒の原因になることがあります。

今回、そのような痛みの緩和やケガの予防につながる日常生活の工夫や、誰でもすぐにできる健康体操を教えていただき、あっという間の楽しい健康教室でした。



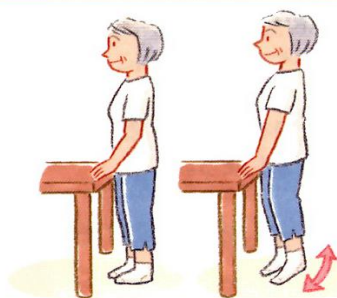
筋力アップトレーニング

運動といっても、それほど大げさに考える必要はありません。道具を使わず家庭で簡単にできるトレーニングでも、続ければ十分に効果が得られます。

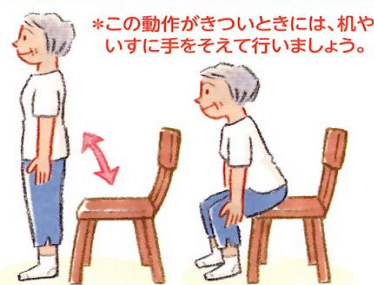


*左右交互に行いましょう。

背もたれのあるいすに、楽な姿勢でもたれます。ゆっくりとひざをのばして、下ろします。



机やいす、壁などに手をそえて、かかとをゆっくりと上げ、ゆっくりと下げます。



*この動作がきつときには、机やいすに手をそえて行いましょう。

いすに座った姿勢から立ち上がる動作を繰り返します。足は少し開いても構いません。

関節を柔らかくするストレッチ

体が硬いと、筋肉や関節の動く範囲が狭くなり、ケガや転倒の原因になります。ひざや足首の関節を柔らかくするストレッチを行うと、筋力トレーニングの効果を高めることにつながります。



●足首のストレッチ

足を伸ばして床に座り、つま先を前後に動かす

今年も「出張 大腸がん検診 in 公民館」を行っています！

病院やクリニック、役場に行かなくても公民館で大腸がん検診を受けられます。次の内容で実施していますので、対象となる方はこの機会に受診してみませんか。

対象	令和7年4月より大腸がん検診を一度も受けていない40歳以上の方
方法	公民館で大腸がん検診検査キットを受け取り、検便(2日方式)を行い公民館に提出
配布期間	11/4(火)~11/15(土)
提出期間	11/18(火)~11/20(木)
提出物	・検便 ・受診券(4月に送付されています。紛失した場合は役場にご相談ください。) ・受診票(キットと一緒にお渡ししますので必要事項を記入してください。)

