

三谷公民館だより 〈令和8年6月〉

発行 三谷公民館 かつらぎ町三谷 1670-2 Tel.22-2184



青葉の色があざやかな季節ですが日ごとに初夏の陽ざしも感じられます。皆様いかがお過ごしでしょうか。

5月に各部会や運営委員会を行い今年度の公民館の各種行事等について確認しました。委員の方々にはご多忙の中、会議に出席いただきありがとうございました。

区民の皆様におかれましては気軽に公民館へ来ていただき、今後の催しや行事等で親睦を深めていただきますようよろしくお願いいたします。

「フレイルを予防して健康な毎日を！」

加齢とともに体や心のはたらきが少しずつ弱くなった「健康と要介護の間の状態」のことをフレイルといいます。元気な体を保つ生活や健康づくりを楽しく学び、簡単な「フレイルチェック」も行います。家族の健康が気になる方もぜひご参加ください。

日 時 6月25日(木)
13:30~14:00 血圧測定・健康相談
14:00~14:30 フレイル講座&フレイルチェック
14:30~15:00 体操・脳トレ など

場 所 三谷公民館大ホール
その他 *町健康保険課健康推進係 保健師 岡本さん
理学療法士 松井さんが来てくれます。



「ポッチャ交流広場」のお知らせ

ポッチャは安全なスポーツなので小さい子どもさんから高齢者の方までみんなが一緒に楽しめます。どうぞ気軽にご参加ください！

日 時 6月13日(土) 10:00~11:30

場 所 三谷公民館大ホール

その他 *マイボトル持参でウォーターサーバーの美味しい水をどうぞ！
*上履きは自由（公民館のスリッパでもできます。）



「タイムカプセル」が開封されました！

5月2日(土)に1999年3月の旧三谷小学校卒業生達が公民館に集まり、「タイムカプセル開封式」が行われました。担任だった山陰眞規子先生、卒業生11名、父母7名が参加して、地中に埋めていた金属製の丈夫なカプセルを開け、当時の写真や文集、手紙、カセットテープ、金閣寺の置き物、キーホルダーなどを取り出しました。泥水で随分汚れていましたが、大切にタオルで泥をふき取ったり水で洗ったりしながらきれいにしました。思い出の宝物とともに懐かしい小学校当時の話に花が咲いている様子は、担任、児童、保護者による昔のままの学級が復活したようでした。



健康教室「春バテ予防」を実施

4月23日(木)の午後、町より保健師の岡本さん、理学療法士の松井さんに来ていただき、「春バテ予防のポイント」をテーマに健康教室を行いました。

春は1年のうちでも寒暖差が大きいいため、体が気温の変化に対応しようと交感神経を活発に働かせます。そのため体の緊張状態が続き、自律神経が乱れ「春バテ」の症状が起きやすくなります。「春バテ」の予防と対策を心がけてくださいね。

- ①規則正しい生活(体調管理の基本となる規則正しい生活リズムを心がけましょう。)
- ②適度な運動習慣(軽い運動を続けて自律神経のバランスを整えましょう。)
- ③良質な睡眠(就寝時間を決めて体内時計を整えましょう。)
- ④入浴で体を温める。(血行を促進して疲労回復を促しましょう。)
- ⑤バランスのとれた食事(たんぱく質、食物繊維、ビタミンB、ビタミンCの栄養素を意識的に取り入れましょう。)



サークル活動について

公民館で行っているサークル活動を紹介します。関心のある方はお気軽に活動の様子を見に来てください。

新たにサークル活動を始めようと考えている方やご質問等がありましたら三谷公民館にお問い合わせください。

サークル・実施日	講師	代表者	サークル・実施日	講師	代表者
太極拳 毎週金曜日 午前10:00~	松本 清美	田村 正子	いちょうの会 第2・4水曜日 午後1:30~	田村 正子	坊内千津子
箏おどり保存会 随時	森田 邦男	宮本 重治	吹き矢 月2回程度 午後7:30~	会員が相互に教え合いながら活動	田村 昭和
手芸・編み物 第2・4火曜日 午後1:30~	笈川紀久子	嶋 純子	フォトサークル 随時	松本 礼子	正木 元治
書道教室 毎週日曜日 午後7:30~	小口 理恵	中畑登喜子	くらしの書 第2・4水曜日 午後7:00~	諏訪原恵子	結城 千代
明心館かつらぎ 六文会(居合道) 毎週土曜日 午後1:00~	原田 孝明	東 恭輔	リフレッシュクラブ (健康体操) 月1回 金曜日 午後8:00~	井本 悦子	結城 千代
生け花教室 第2火曜日 午後1:00~	楠 サヨコ	小池美代子	大イチョウ三谷組 (盆踊り) 随時	会員が相互に教え合いながら活動	大倉 美邦

涼み処として公民館を利用して下さい!

危険な暑さを避ける場所として、公民館の開館時間〔火曜日~土曜日の9時~17時〕に涼しい部屋で暑さをしのいでください。

いつでも気軽に入ってくださいね。(状況により使用いただけない場合があります。)

