



中筋地区内の医療・福祉施設の方々と 福祉について意見交換会を開催しました！

まごころ部

7月15日（金）19時30分より中筋地区内の医療機関、福祉施設と、豊岡市社会福祉協議会、豊岡地域包括支援センター、民生委員・児童委員、コミュニティなかすじの代表者12名で、中筋地区の福祉について初めての意見交換を行いました。



コミュニティなかすじとまごころ部の活動を紹介し、医療機関、各福祉施設、地域包括支援センター、民生委員・児童委員の役割や事業・活動内容等の説明を受けました。

意見交換では、皆さんの積極的なご意見から、専門職の方が感じる中筋地区の課題等に気づくことができました。

今後も、このような意見交換会を継続し、コミュニティの活動に反映していきたいと考えています。出席くださいました皆さま、ありがとうございました。

中筋地区内の医療機関・福祉施設

〈順不同・敬称略〉

吉田クリニック

株式会社ポポロ ポポロの杜

社会福祉法人 北但社会福祉事業会 デイサービスセンター 加陽いちごの里

コスモス薬局中筋

JA たじま生活福祉部 介護福祉課 豊岡介護センター

青少年健全育成健全育成中筋会議

6月30日（木）19時30分より青少年健全育成中筋会議を開催し、委員13名が出席しました。今年度の活動計画と予算等の承認をいただきました。

月の初めに「あいさつ運動」を行います。委員の皆さまにはお仕事に支障のない範囲で、交差点や横断歩道での立ち番をお願いします。

また各区には夏休み中の夜間パトロールの実施をお願いしています。

青少健あいさつ運動 あいさつ立ち番！

7月1日（金）交通安全の見守りを兼ねたあいさつ立ち番を実施しました。児童・生徒の皆さんは元気な挨拶をしてくれました。





健康に関する講座を開催しました



運動に関するワンデーワークショップ 「歩いて暮らすまちづくり」の実施！

豊岡市健康増進課
× 事務局

6月27日（月）豊岡市が推進している「歩いて暮らすまちづくり」の一環として「運動に関するワンデーワークショップ」を中筋地区で開催しました。

帝京大学 佐藤真治教授からウォーキングは心にも良い効果があり「歩き続けた人は、社会参加をする機会が増える」という研究結果から、歩くことが健康寿命を伸ばすことにつながることを教わりました。

アプリ「とよおか歩子」のデータからグループを作って歩くの方が、そうでない人より歩数が多いと分析されていることを聞きました。

コミュニティなかすじでもすすめているウォーキングが、健康への関心を高め、地域での結びつきを強めることにつながると学びました。

参加した11人は3つのグループに分かれ、加陽中山神社方面、土湊区方面、引野区方面を歩き、A.人と出会える場所、B.中筋の歴史と出会える場所、C.素敵な風景と出会える場所、D.水と出会える場所を写真に撮りながらウォーキングしました。

地図（模造紙）に写真を貼りコメントを添えてまとめ、発表をしました。新発見もあり、楽しいウォーキングになりました。この様子は、豊岡市ホームページの2022年まちのニュースに掲載されています。



健康づくり 栄養講座の実施！

地元の『公民館』元気プロジェクト



7月8日（金）19：30 から明治安田生命保険（相）の地域貢献事業「健康づくり栄養講座」を開催し、25名の参加がありました。

「いつまでも若々しく！～老化を防いで身体の中から健康に～」と題して、姫路支社 豊岡営業所 所長 広戸 広氏に講演いただきました。

見た目の若い人の特徴と老化を遅らせる方法を教わりました。老化を遅らせるには、糖質の摂りすぎに注意し、抗酸化物質を含む食品やホルモンをつくるタンパク質を摂ることを心掛けましょう。また、睡眠の時間帯を気かけるとよいといった内容でした。

筋肉年齢、血管年齢、神経年齢、ホルモン年齢、骨年齢の5項目をセルフチェックし、弱点の克服方法を確認しました。

野菜摂取レベルと推定野菜摂取量が測定できるベジチェックと血管年齢チェックは大変好評でした。

第2回講座も気軽に参加し楽しめるものを企画します。ぜひ参加してください。なお、保険の勧誘はありません。



豊岡市民会館で行われた自衛隊避難訓練コンサートに タカ目・助け合い部長と事務局が参加!!



7月18日(祝・月)豊岡市民会館で行われた地震時の避難訓練に、タカ目・助け合い部長と事務局員の4人で参加してきました。

コンサートの途中で地震が発生したという想定で、座席で揺れがおさまるまで頭を保護したまま低い姿勢になり、市民会館の職員の指示に従い屋外へ避難するというものでした。

コミュニティ事業中の避難誘導等に役立てていきたいと思っております。

コミュニティセンター芝生駐車場の草刈り作業 シルバー会に感謝!!



7月7日(木)中筋シルバー会の役員と有志の方8名がコミュニティセンターの芝生駐車場の草刈り、芝刈りとフィリフェラオーレアの剪定をしてくださいました。とてもきれいになりました。

暑い中での作業、お疲れさまでした。ありがとうございました。

コミュニティセンター玄関横の庭木は サッパリとすずしげに!

7月7日(木)コミュニティセンターの玄関横の庭木の剪定を事務局と人づくり体育部長で行いました。伐採した枝は軽トラック2台分になり、クリーンパーク北但に持ち込みました。暑い中での作業、お疲れさまでした。



【中筋新川学習】 中筋小学校4年生の地域学習に密着!

6月29日(水)中筋小学校4年生(児童12名・先生2名)が新川学習にマイクロバスで出かけました。上郷の夢川井堰、新川樋門と下加陽にある除塵機、サイフォン(サイホン)を見学しました。新川土地改良区理事長 森垣さんと副理事長 安達さんから新川の歴史や設備、利用についての説明がありました。

なお、新川学習には(一財)中保会の助成を受けています。



グラウンドゴルフ大会は雨天中止 でした

人づくり体育部



7月3日(日)のグラウンドゴルフ大会は雨天のため中止しましたが、6月28日の観測史上最も早い梅雨明け宣言から、連日の猛暑に対し大会開催の問合せがあり、暑さ対策や暑さによる中止の判断について事務局と部長で話し合う良い機会となりました。

今後活かしていきたいと考えています。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
8月7日(日)6:30に予定している

三世代交流早起きラジオ体操 を中止します



中筋地区コミュニティセンター 臨時休館のお知らせ

8月13日(土)

夏季の省エネ・
節電協力等の為

14日(日)

15日(月)

3日間を臨時休館いたします。
ご理解の程、よろしくお願い致します。

人づくり体育部会のご案内

日時: 7月28日(木) 19時30分より
場所: 中筋地区コミュニティセンター 集会室
内容: 体育祭について 他

里づくり部会のご案内

日時: 8月6日(土) 19時30分より
場所: 中筋地区コミュニティセンター 集会室
内容: 魅力発掘事業について 他

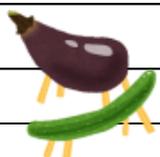
人づくり文化部会のご案内

日時: 8月7日(日) 19時00分より
場所: 中筋地区コミュニティセンター 集会室
内容: 文化まつりについて 他

まごころ部会(福祉委員)のご案内

日時: 8月26日(金) 19時30分より
場所: 中筋地区コミュニティセンター 集会室
内容: 1. 見守り(支え合い)マップの振り返り
2. お元気ですか訪問について 他

コミュニティなかすじ 活動・行事予定 (8月)

日	曜日	事務局が主催する会議・事業	貸館・グループ等	日	曜日	事務局が主催する会議・事業	貸館・グループ等
1	月		献血 9:00 新川土地改良区9:30 たて川グループ13:30	17	水		
2	火	休館日		18	木		シルバー会グラウンドゴルフ練習9:00
3	水			19	金		
4	木		シルバー会グラウンドゴルフ練習9:00 中筋3B教室10:00	20	土		パソコン教室9:30 スポ少11:00
5	金			21	日		
6	土	里づくり部会19:30	パソコン教室9:30	22	月		たて川グループ13:30
7	日	人づくり文化部19:00		23	火	休館日	
8	月			24	水		
9	火	休館日		25	木		
10	水		区長会19:30	26	金	まごころ部会(福祉委員) 19:30	
11	木		己書倶楽部19:30	27	土		
12	金			28	日	豊岡市一斉防災訓練	
13	土	臨時休館日		29	月		中筋3B教室10:00
14	日	臨時休館日		30	火	休館日	
15	月	臨時休館日		31	水		
16	火	休館日					

