

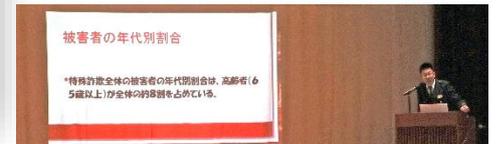


なかすじ文化まつり・第52回中筋敬老会を開催!

11月12日(日) なかすじ文化まつり・第52回中筋敬老会を開催し、地区をあげての交流の場でご長寿、金婚ご夫婦のお祝いを行いました。

令和2年度にコミュニティなかすじ、一財)中保会、中筋地区区長会の共催を宣言してから初めての開催となりました。天候が心配されましたが、多くの方にご参加いただき、今年度最大の交流の場となりました。

芸能は、中筋小学校5、6年生児童の合唱、たんたん落語会、津軽三味線つぼみの会、浜千代子さんとわかさんの歌謡・舞踊ショーを楽しんでいただきました。



講話「だまされるな!振り込め詐欺!」 土渕駐在所

農産物即売会や各区のバザー・ゲーム等は、天候不良により、中筋地区コミュニティセンターで開催しました。



農産物即売会(中筋農会長会)



お宝市(土渕)



くじ引き(伏)



駄菓子屋さん(里づくり部)



ヨーヨー釣り・スーパーボールすくい(引野)



弓矢・射的・紙芝居(沖加陽)



ナンバーストライク・輪投げ(下加陽)



ポップコーン(清冷寺)



コーヒー・たい焼き・ドーナツ(市谷)



うどん(中郷)



焼きそば(八社宮)



血流チェック(コスモス薬局中筋)

景品付き餅まきは 大人気です！

展示会場となったクラブハウスでは、中筋小学校児童と3グループ、20名の作品を展示しました。



交通誘導を交通安全協会中筋支部、地区内の見回りを豊岡市豊岡消防団第9分団の方々にお世話になりました。また、備品・物品の借用、駐車場などご協力いただいた関係者の皆さま、ありがとうございました。

地域で暮らすためのお役立ち情報紙の配布



座布団と傘をお預かりしています。
ご一報ください。

コミュニティなかすじ
TEL:23-3746

まごころ部（福祉）

まごころ部（福祉）は「地域で暮らすためのお役立ち情報2023年度版」作成し、敬老会出席者に配布しました。内容は、困り事の相談機関や、中筋地区内の医療・福祉情報、秋から冬にかけて注意したい健康トラブル（吉田クリニック 院長吉田仁志氏監修）を掲載しています。11月25日に全戸配布しています。

第2回タカのみ・助け合い部会を開催

タカのみ・助け合い部

10月29日（日）に開催した第2回タカのみ・助け合い部会は部員と各区長が参加し、避難所運営勉強会を開催しました。中筋地区避難所運営マニュアルから避難所の開設と運営の基礎を確認しました。避難の心得として風水害の場合は情報の収集と早めの避難、2日分の食料、持ち出し物品についても再確認しました。また、コミュニティセンターと小学校の災害時避難物品を実際に見て確認しました。



中筋地区の風水害の指定緊急避難場所は中筋小学校のみです。
地震の場合は、中筋小学校と中筋地区コミュニティセンターの2カ所です。
加陽水辺公園交流館は指定緊急避難場所ではありません。



まごころ部（健康）・人づくり体育部・里づくり部 合同企画 加陽湿地まつりに歩いて行こう!! に52名が参加!!



11月5日（日）に「加陽湿地まつりに歩いて行こう!!」を開催し、幼児から70歳代の52名の参加がありました。

里づくり部のふるさと発掘事業の「加陽湿地まつりを訪問」する企画と、「ウォーキングマップを作成」した人づくり体育部、「健康ポイント制度の参加」を進めているまごころ部（健康）の合同企画となりました。



「からだに正しく、心に楽しくレッツ歩キング!」と題して健康増進課 保健師 渡邊さんに正しい歩き方を学びました。その後、約2km（または約1km）のコースで加陽湿地まつり会場まで歩き、到着後は加陽湿地まつりを楽しみました。好天に恵まれ、気持ち良くウォーキングができました。

～正しい歩き方～ 保健師 渡邊さんのお話の一部

- ◎歩くことは、メタボやロコモ予防だけでなく、体力づくりにもなり、脳にも刺激を与えてくれて、心もいきいきとなります。（ウォーキングは体にも、心にも効果あり!）
- ◎歩き方は、つま先と膝を進行方向に向けて、左右足の間隔（歩隔）をとり、かかとから足裏全体に軟らかく着地しましょう。（正しい姿勢で無理のない歩幅）
- ◎まずは曜日を決めて、10分歩いてみよう!（5分行って、5分帰るなど）

※メタボ：メタボリックシンドローム。内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることで、心臓病や脳卒中などになりやすい状態のこと。

※ロコモ：ロコモティブシンドローム。骨・関節の病気、筋力低下などにより、転倒・骨折しやすくなることで介護が必要となる危険性が高い状態のこと。



若者交流事業 モルック交流&座談会

里づくり部

10月22日（日）若者交流事業第2弾「モルック交流&座談会」を開催し、小学生から40歳代の18人が参加しました。モルックでは6つのグループに分かれ、2ゲームを楽しみました。初めての方も、そうでない方も同じように楽しめるモルックで打ち解けることができました。



その後、雨天時のために借りていたゲームも体育館で体験しました。

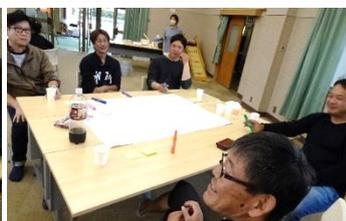


座談会は3グループに分かれて、ケーキを食べながら意見を出し合いました。いただいた意見を参考に、次の交流事業を検討していきます。



意見交換のお題

- ①来年の事業でやってみたい、あったらいいな（役に立つこと、楽しいこと）
- ②現在のコミュニティ事業で参加したいもの
- ③将来の中筋がどうなっているかを想像してほしいか
- ④ ③には何をしたらよいか



タカの目・助け合い部、若者交流事業
心肺蘇生法講習及び炊き出し訓練

日時：12月3日(日)
午前9時30分(炊き出し9:00)
場所：中筋地区コミュニティセンター-集会室、調理室
●部員、若者交流事業の方には、ハガキでご案内しています。

パソコン教室

毎月第1,3,5週の土曜日 スマホの使い方も!
午前9時30分~11時00分
中筋地区コミュニティセンター交流広場
講師：パソコン教室 クレバ 澤村 啓臣氏
費用：1回500円



「しめ縄」講座(ごぼう)のご案内

日時：12月23日(土)
午前9時30分
場所：中筋地区コミュニティセンター-玄関
会費：700円
講師：丸岡 勲氏(中郷)
持ち物：ワラを切るハサミ・木槌
申込み：12月15日(金)まで
コミュニティなかすじ TEL 23-3746

「しめ縄」講座(リース)のご案内

日時：12月23日(土)
午後1時30分
場所：中筋地区コミュニティセンター
会費：700円
講師：丸岡 勲氏(中郷)
持ち物：ワラを切るハサミ
申込み：12月15日(金)まで
コミュニティなかすじ TEL 23-3746



加陽水辺公園
水曜野菜市



12月27日(水)
開催します。

ぜひ、ご利用ください



迎春用「フラワーアレンジメント」講座

日時：12月28日(木)
午後3時30分
場所：中筋地区コミュニティセンター-集会室
講師：坂本 富美枝氏(中郷)
会費：3,500円
持ち物：ハサミ
※花器をお持ちの方はご持参ください。
お問い合わせください。23-3746
申込み：12月18日(月)まで

コミュニティなかすじ 活動・行事予定 (12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	金		新川土地改良区 9:30	17	日		
2	土		パソコン教室9:30	18	月		3B教室10:00
3	日	タカの目・助け合い部 心肺蘇生法講習及び炊き出し訓練 9:30	中保会13:30	19	火	休 館 日	
4	月		3B教室10:00	20	水		たて川グループ13:30 着付け教室 19:30
5	火	休 館 日		21	木		
6	水		たて川グループ13:30	22	金		
7	木			23	土	しめ縄講座 9:30 リース作り 13:30	
8	金			24	日		
9	土		えだまめらんど 9:30 土洲区 13:00	25	月		
10	日		土洲区 9:00	26	火	休 館 日	
11	月			27	水		
12	火	休 館 日		28	木	フラワーアレンジメント15:30	
13	水		区長会 19:30	29	金	休 館 日	
14	木		己書倶楽部19:30	30	土	休 館 日	
15	金	まごころ部(健康)部会 19:30		31	日	休 館 日	
16	土		パソコン教室9:30	年末年始の休館日 12月29日から1月3日まで			