

かまがり便り 4月



かまりん

●呉市蒲刈町人口●

令和6年1月末現在
 男 647 (+2)
 女 733 (▲2)
 計 1,380 (±0)
 世帯 844 (±0)
 ()は前月比
 住民基本台帳による



Facebook



2024年3月10日発行 第226号

発行:呉市蒲刈まちづくりセンター 後援:蒲刈地区社会福祉協議会

心待ちしていた大谷グローブがついに蒲刈小学校にも届いたよ



ナイスキャッチ



大谷選手のお手紙には、「子供たちが野球に興味を持ってもらうために立ち上げたプログラムを紹介するためのものです。」「このグローブが、私たちの次の世代に夢を与え、勇気づけるためのシンボルとなることを望んでいます。」とメッセージがそえられていました。



ティーボール

大谷選手から寄贈されたグローブは、とても軽く初めて手にする児童たちにもやさしい感触で、色は明るい茶色と黒の2色です。小指の部分に大谷選手のサインも入っています。児童たちは、最初は「硬い」と言っていたが、徐々に慣れてきてグローブの開閉もスムーズになってきました。

一緒にキャッチボールをして、みんなで楽しんでもらいたいという願いが込められています。大谷選手の「野球しようぜ!」というメッセージが児童たちの胸にも熱く伝わることでしょう。



跳んでキャッチ

初体験 グラウンドゴルフ楽しい! ~蒲刈中学校~

2月2日(金)、向老人クラブ寿会と中学校がグラウンドゴルフで交流を行いました。初めて体験する生徒たちは、「こんなに楽しいとは思いませんでした。還暦にみんなでやろう。」と、はるか未来の話までしていたそうです。寿会の皆さんも若者とふれあい、刺激を受けられたことでしょう。

3月には蒲刈スポーツ協会主催のグラウンドゴルフ大会も行われます。世代関係なくできるスポーツです。みなさんも参加してみませんか!?



からだ元気アップ体操(蒲刈市民センター)

体操やストレッチ、筋力アップ目指します

日時: 5月1日~令和7年3月19日
 第1・3水曜日 13:30~15:30 (全21回)
 場所: 蒲刈市民センター 2階 大会議室
 料金: 無料
 対象: 呉市に住民登録のある65歳以上
 ※安全を考慮し、健康状態により利用できない場合があります。
 定員: 25名
 申込: 市政だより4月号発行日から4月3日(水)までに直接、社会福祉協議会安芸灘支所、下蒲刈地域相談センター、安芸灘保健出張所、高齢者支援課、および呉市内の各高齢者相談室(地域包括支援センター)の窓口へ
 ※申込書の記入が必要です。(電話不可)
 申込み多数の場合は選考。

【問合せ】 高齢者支援課 ☎ 25-3104



俳優さんってすごいな! ~児童会子供教室~

子供教室に俳優兼指導者の石栗昌彦さんがやってきて「給食番長」などの絵本劇を開催してくれました。さすが俳優さん。子供たちは石栗さんと本にくぎづけ。一緒に声を出したり、泣いたり、本を読むことが好きになってくれるような表現力や演技力には大人も引き付けられました。子供たちにとってこの日がきっと忘れられない思い出となるでしょう。



施設を受託運営するシダックス大新東ヒューマンサービス株式会社による企画



協力隊のinstagramで、蒲刈町の情報発信を始まりました!

こんにちは。先月は、梶本自治会長とともに恋ヶ浜の清掃活動を行いました。ペットボトルだけで60Lサイズを6袋分拾いました。思ったより多くてびっくり! 雪が降る前日だったので寒かったですが、おしゃべりながらだったので寂しさなく拾えました。集めたプラスチックごみをリサイクルに回せないかな、継続的に清掃できる方法はないかなとリサーチもしているので情報があればご連絡ください。



6袋分のゴミ



短期講座のお知らせ

楽しいリズム体操

4月12日(金)

10:00~12:00

音楽に合わせて身体を動かし、日頃の身体の動きを楽しめる体操をします。

【講師】 竹野内英隆

【対象】 18歳以上

【定員】 15名

【受講料】 400円

【持参物】 シューズ・タオル・ヨガマット
飲み物

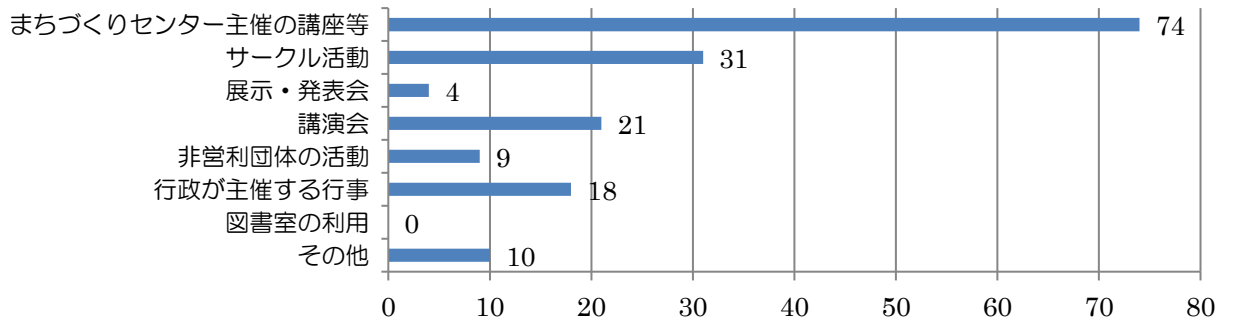
【申込】 4月5日(金) まで

【問合せ】 蒲刈まちづくりセンター ☎ 68-0301

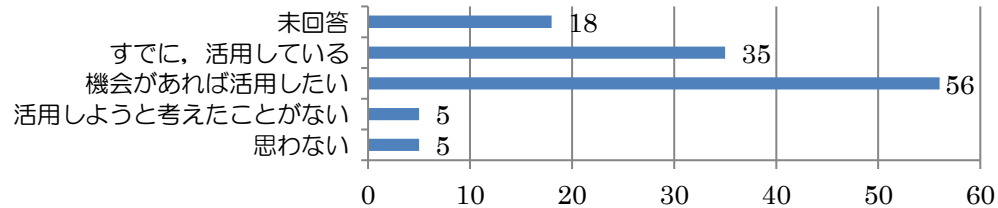


蒲刈まちづくりセンターのアンケートに協力頂きありがとうございました。
皆様に広くお知らせできるよう、行事案内や広報活動の向上に努めてまいります。

【目的】 どのような活動・目的でまちづくりセンターを利用していますか



【学習成果の活用】 まちづくりセンターで学ばれたことを、地域づくりやまちづくりセンターの活動で活用したいと思いますか



安芸灘保健出張所からお知らせ

3月1日~3月8日は女性の健康週間です

おすすめ予防対策

骨活はなぜ必要なの？

「骨粗しょう症」と聞くと高齢者になる病気だと思いませんか。実は、食事で必要なエネルギー量や栄養がとれていなかったり、運動不足や睡眠不足だったりすると、骨の成長が阻害され、骨密度を増やすことができず、10代であっても骨折しやすくなることもあります。

CHECK!

あなたは大丈夫？
骨粗しょう症
予備群チェック
【60代以上偏】

当てはまるものに
チェックを入れてください

*チェックが複数入った人は、積極的におすすめ予防対策を実行しましょう

- やせ型である
- 身長が縮んだ
- 食べる量が減ってきた
- 運動する習慣がない
- 背中や腰に痛みがある
- 骨密度の測定をしたことがない

食事

毎日の食事で効率よくカルシウムを摂取するために、一緒にビタミンDを含む食材を摂るようにしましょう。ビタミンDを多く含む食材は干しいたけや鮭、サバ、うなぎなどの魚類などがお勧めです。

転倒防止

転倒しなければ骨折する可能性が減ります。家の中を整理整頓し、つまずいたりぶつかったりしそうなものは片付けておきましょう。

運動

筋力を落とさないためにも、運動は必須。足腰に不安があるという人は、ダイナミックフラミンゴ療法やタオルを足でつかむタオルギャザリングなどをとり入れましょう。



ダイナミックフラミンゴ療法

- ① 片足で立ち、床から足を5cm上げる。
- ② そのまま1分間キープする。
- ③ 反対側の足も同様に行う。1日3回行うと効果的。

引用:厚生労働省 e-ヘルスネットより

【行事内容】

月日	時間	行事内容	対象者	場所	持ってくるもの
3月18日(月)	10:00~11:30	田戸区健康相談 栄養相談もあります	済生丸健診受診者及び住民	田戸集会所	健康手帳
3月19日(火)	10:00~11:30	わんぱく育児相談	乳幼児とその保護者	蒲刈まちづくりセンター(向)	母子手帳 フェイスタオル(計測用)

*発熱や咳など体調不良を感じた時は、ご遠慮くださいますようお願いいたします。

【問合せ】 安芸灘保健出張所 ☎ 70-7181

おさかなカーニバル in 蒲刈

日時 3月17日, 4月21日(日)
8:00~11:00

場所 潮騒の館(蒲刈水産物直売所)

問合せ 潮騒の館・沖本 ☎ 090-2866-7834

かまがり軽トラ青空朝市

日時 3月17日, 4月21日(日)
9:00~売れ切れ次第終了

場所 大浦トンネル手前パーキングエリア

問合せ 蒲刈市民センター ☎ 66-1111

自動車図書館

3月19日, 4月2日
(火曜日)

★蒲刈小学校
(向) 10:05~10:45

★蒲刈市民センター
(宮盛) 12:30~13:10

★蒲刈小学校
(向) 13:30~14:00

【問合せ】
呉市中央図書館
☎ 21-3014



蒲刈地区
社会福祉協議会からの
お知らせ
(令和六年二月一日~二十九日)
へあたたい善意
石井 重成 様(向)
(母) ムツエ 様
(死去)

蒲刈の絶景写真募集

かまがり便りの新コーナーとして蒲刈のこの風景が好き、自分しか知らない風景の写真を募集します。

蒲刈まちづくりセンターに写真をご持参又はメールでお寄せください。

皆さんからの応募お待ちしております。

*応募に係る経費は応募者の負担とします。また、被写体に人物が入る場合は、本人に承諾を得た上で応募ください。

- ・撮影場所・好きな理由(簡素に)
- ・住所、氏名、連絡先

【作品掲載】 かまがり便り、蒲刈まちづくりセンター Instagram、facebook

呉市蒲刈まちづくりセンター

呉市蒲刈町向 1112-29 (TEL 68-0301) (FAX 68-0368)

E-mail kamakom@city.kure.lg.jp URL <http://www.city.kure.lg.jp/soshiki/122/>



蒲刈小学校の習字の展示を蒲刈まちづくりセンターで開催中です。児童たちの力強い作品を、是非見に来てください。