

3月号

山田地域づくり協議会広報

---楽しく心豊かに暮らせる地域をめざして---

スマイルやまだ

山田地区人口 1,157(1,196)人 世帯数 464(473)世帯
・()書きは前年同期の数字です。

第11号

(通巻35号)

令和5年3月1日発行

山田地域づくり協議会

☎ 0763-52-4559

メールアドレス

yamada.kmn@gmail.com

◎ フレイルチェック測定会実施

2月19日(日)山田交流センターにおいて、加齢による運動や認知機能が低下する「フレイル」の予防に向け、住民が主体となって地元の高齢者の健康チェックを行う「フレイルチェック測定会」を実施しました。

この測定会には大塚、大塚・柳堀、天池、旭ヶ丘地区の住民を対象として行い、午前と午後どちらでも自治会の枠を超えて参加を募り、大塚7名、柳堀1名、天池2名、旭ヶ丘3名の参加がありました。

天池、旭ヶ丘地区は初めての実施で、これで15自治会全部を一巡することができました。

初めに器具を使って握力や筋力を測定し、片足での椅子からの立ちあがりなどにも挑戦しました。続いて運動や社会参加などの項目に関するチェックに回答した後、地域包括ケアセンターの斎藤洋平作業療法士から、感想、助言の他、自宅のできるフレイル予防体操を教えてくださいました。



来年度も続けて今年と同じような時期に各々実施したいと考えており新たな皆様も参加していただけるよう周知に努めたいと思いますのでその際には是非参加をお願いします。皆様にも2回目、3回目の測定を続けていただき、各々の値が上向くようフレイル予防に努めていただきたいと思います。



健康福祉部



何回も紹介しておりますが「フレイル」とは心身に弱さが現れた状態で、適切に対処すれば生活機能を維持・向上できるとされています。測定会は、高齢者の健康寿命の延伸に加え、サポーターにとっても生きがいづくりとなる効果も期待されています。



◎ 寿福大学

寿福会

2月14日(火)寿福大学2月講座として、福光農協・営農指導員 西村圭史氏を講師に招き「春野菜の栽培」と題して講演をいただきました。当日は先日までの小春日和のような天候から、うって変わって真冬に戻ったような雪混じりの寒い日になりましたが、若い講師というのもあって、受講生の皆さんは元気を出して大勢集まられました。

ほとんどの参加者が農家なので、なんでも知っているはずなのですが、専門家による基本から分かりやすい野菜栽培の話は、とても興味深く楽しく聞くことができました。

講座の内容は

1. 春野菜を食べよう、春野菜の特徴 みずみずしく柔らかい 豊かな香り 特有の苦み等、香りと苦みによる効能
2. 春野菜ランキング、気になる春野菜トップ 10
3. 春野菜(春まき野菜)クイズ、○×クイズに3択問題
4. 春まき野菜をつくろう、主な春まき野菜、連作障害⇒対策、肥料の方法

野菜作りでは、野菜の病気や害虫対策がとても大事です。原因を早く見つけて対策をすればその被害も最小限に抑えることができます。

説明はユーモアたっぷりで笑いのある楽しいものでした。参加者一同、会場内は春になったかと思うような暖かい雰囲気の中で、貴重な時間を過ごすことが出来ました。

雪が溶けたら、たっぷりある時間を使い、美味しくて栄養のたっぷりつまった野菜を作って家族団欒の時間を過ごし、沢山の笑顔が見られたら良いなと思いました。

(記:ひろし)



日頃より温かいご支援とご協力を頂き、誠にありがとうございます。令和元年まで実施しておりました『遊笑座』ですが、感染症予防・コロナ禍の為実施を見合わせてきました。未だ、実施の見通しが立っておりませんが、再開の予定が立てばご連絡させていただきたいと思っております。

また、地域住民の方々の在宅における介護のお悩みや施設入居に関する相談なども随時承っておりますので、お気軽にお問い合わせください。

やすらぎ荘ホームページ 

福寿会 やすらぎ荘 



特別養護
老人ホーム

やすらぎ荘 ☎52-6166

★介護の相談窓口としてもご利用いただけます★

◎ 卒園アルバム作り



2月12日(日)山田交流センターにて、福光東部かがやき保育園のみどり組保護者の有志が集まり、卒園アルバム作りを行いました。みなさんのおかげで楽しいアルバムが完成しました。また、保護者間同士の交流もはかれたと思います。バタバタしながらもとても楽しい時間を過ごすことができました。



◎ 山田交流センターのお忘れ物のご案内



度付き眼鏡



ピンク色のブランケット



傘:多数

山田交流センターにてお預かりしております。心当たりがある方はお持ち帰りください。
3月30日までをお願いします。



南砺市 結婚活動支援事業

婚活倶楽部なんと

第43回「婚活相談会&写真お見合い会」を開催します！

今回は、
「男性は女性に選んでもらえるプロフィールシートを作成」
「女性は男性のプロフィールシートを見て、会ってみたい人を選ぶ(女性のプロフィールシートは男性に見られない)」というやり方で行ないます！

参加申し込みの方にプロフィール項目をお伝えしますので、事前に考えてきていただき、相談会当日におせっ会さんと相談しながらプロフィールを作成してください。
(女性は、その後会ってみたい男性を選んでください。)



「おせっ会さんとの婚活相談会」
男性 3月1日(水)~4日(土)
女性 3月9日(木)~11日(土)
各日 19:00 ~ 20:30

◎ 親子でポッチャ交流会



日 時：令和5年3月12日(日) 9:30~12:00

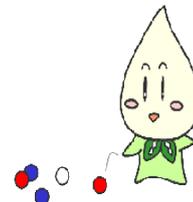
場 所：福光東部小学校体育館

内 容：・ポッチャ

・車椅子利用者や視覚障害者の生活についてのお話

対 象：福光東部小学校の児童・保護者 約20組

参加費：無料



申し込み用紙は別紙にて

◎ 移動図書館のご案内

毎月第2木曜日に南砺市立中央図書館から、山田交流センターに本を届けにきてくださいます。読みたい本がありましたら、山田交流センターにていつでも貸し出しています。ご利用お待ちしております♪



第2水曜日までに持ってきてね!



3月行事予定



3月	日	曜日	時 間	行 事	団 体
	9	(木)	9:00	役員研修会	地域づくり協議会
	11	(土)	10:00	寿福会 追悼法要 総会	寿福会
	12	(日)	9:30	親子でポッチャ交流会	南砺市社会福祉協議会
	15	(水)	10:00	吉江中学校卒業式	
	17	(金)	9:30	福光東部小学校卒業式	
	28	(火)	19:00	第3回運営会議	地域づくり協議会

1日、8日、15日、22日、29日 ふれあいデイ ※毎週水曜日