

市民センター主催行事	日 時		学 習 内 容
比奈知高齢者学級	2月 1日(木)	午前10時	市長のまちかどトーク 名張市長 亀井 利克 様
男の料理教室	2月 8日(木)	午前10時	きのこのオムレツ/昆布と根菜の煮物 他2品 指導講師 楽らくクッキングのみなさん
ひなち女性学級	2月16日(金)	午後2時	健康体操「簡単な整体トレーニング」 講師 杉本 由美 さん
ひなち歴史民俗講座	2月19日(月)	午後1時30分	ひなちの偉人たち「大道寺慶男 先生」 講師 奥西 勲 さん

1月25日開催の比奈知高齢者学級(私のよもやま話)案内チラシの開催場所を間違えて記載していました。

ご迷惑をおかけしましたことを改めてお詫び申し上げます。

## 伝統行事に参加

### 伝統を守る女竹奉納

毎年1月19日、唐招提寺に竹を送る会の行事に、ゆめづくり委員会・比奈知市民センターの主催講座・歴史民俗講座が参画しています。ついては、唐招提寺(奈良)の伝統行事「梵網会(うちわまき)」の宝扇の軸に使う女竹を伐り出しから奉納までの様子を紹介させていただきます。



#### 1月11日(木) 女竹の伐り出し選別作業

竹を送る会が中心になり、歴民講座受講者達も参加してもらいました。

(今年は国土交通省木津川上流河川事務所から名張市内の宇陀川の維持修繕工事で伐採した女竹を提供してもらい奉納分の半分を賄えました。)

#### 1月19日(金) 唐招提寺に奉納



滝之原・龍性院にて道中安全祈願をして頂き無事に唐招提寺・中興堂に奉納する事が出来ました。

#### 予告、5月19日(土)

中興忌梵網会(うちわまき)が行われます。興味のある方、是非ご参加ください。

## 消防訓練を実施しました。

比奈知市民センターでは年2回消防署の指導により自衛消防訓練を実施しており、1月15日に本年度2回目の訓練を行いました。特に今回は今まで行ったことのない館内火災警報機の鳴らし方と警報の止め方を全員が実際に行いました。最初は戸惑いもありましたが交代で行うことによりしっかりと覚えることができました。今後もいろいろと違ったテーマで訓練をし、実際に火災があったときの確に対応できるように努めてゆきます。

## 比奈知高齢者学級を開催しました

1月25日(木)「私のよもやま話」と題して第7回高齢者学級を開催しました。これは、毎年ひなち地域の各老人会から選出された方がご自身の今までの人生で経験されたことや常日頃思っておられることを発表していただいています。本年度は次の2名の方に発表していただきました。



下比奈知区 いきいきクラブ 立花 正啓 さん  
「私の歩んだ道」

南富貴ヶ丘自治会 喜楽会 高橋 和秀 さん  
「感銘を受けた5人のサムライ」



## ヴォーカルアンサンブル ロンド 団員を募集しています

結成12年目を迎える団員35名の混声合唱団です。「歌も心もアンサンブル」をモットーに毎週練習しています。一昨年より比奈知市民センターのサークルとして登録、昨年の文化祭では当地域で初めての演奏もさせていただきました。

音楽が好き、歌う事が好きという方、ぜひご参加ください。経験がない方、初心者の方にもパート別の録音データをお渡しした上で、先生方から丁寧にご指導をいただけるので安心してご参加いただけます。

**見学大歓迎です** (下記練習日に直接お越しください)

練習日 毎週木曜日午後1時15分から3時15分  
練習場所 比奈知市民センター 大集会室  
指導者 指揮・久保田 道子 先生、ピアノ・常盤 好 先生  
活動 2018年12月1日 ADS ホールにて単独コンサートを開催予定  
施設訪問、比奈知市民センター文化祭等  
問合せ先 090-6764-0797 (代表 本多)  
ホームページ 「アンサンブルロンド」で検索してください



♡ こんにちは!! まちの保健室です。♡ 転倒予防の重要性!!

高齢者は転倒すると骨を折りやすく、介護が必要になる理由の上位を占めている。

骨折すると歩行能力が低下して、活動性が低下する。なぜ転びやすいのか?

【内因】 足の力が弱く(姿勢と歩行)バランス感覚が弱い。又反応時間が遅い。

視力の低下や病気の要因(神経・心臓・血圧・背骨・関節痛)

【外因】 環境因子(段差の高低差・照明が暗い)たくさん服薬している。

体を支えている筋力が弱いと転倒する。



### 骨粗しょう症予防の三原則

食事・・・カルシウムの摂取(しらす干し、モロヘイヤ、小松菜、切り干し大根等)

1日800mgと良質なたんぱく質(鶏ささみ・豚もも肉・ヨーグルト、豆腐) ビタミンD

運動・・・骨形成の促進には負荷が必要(スクワット、足踏み等)

フラミンゴ体操(片足立ち)70歳代以上で30秒以上

日光浴・・・ビタミンDの生成に紫外線が必要、夏場は30分・冬場は1時間

連絡先 比奈知地区まちの保健室 よねずみ おかもと 米住・岡本 電話68-1278 (比奈知市民センター内)