

こんにちは

市民センターです



薦原

2023年4月号

薦原市民センター

名張市薦生 1607 Tel 63-1800

地域みんなの市民センターを目指して!

○おっちゃんの料理教室開催

3月16日(木)10時から本年度3回目の「おっちゃんの料理教室」を開催しました。参加した12名のおっちゃんたちは、秦佐知子先生のご指導のもと「てまり寿司」に挑戦しました。出来栄はご覧の写真のとおりおっちゃんたちの気持ちのこもったものになりました。



○理事会研修実施



3月19日(日)10時から明和町在住の元県職員で地域アドバイザーのかたわら柿や桃の農園を経営されている、田垣実郷先生に「今なぜ地域づくりか」をテーマにご講演をいただきました。”地域の個性に根っこをはる”高齢化や人口減少、作物の獣害、休耕地や耕作放棄地などに対しいかに取り組むか、地域の資源(特徴)を知り、それを活用して地域が元気になるアイデアを整理・実行することが地域づくりにとって大事なことである等、田垣先生からある山村の地域づくり実体験を交えながらのお話を頂きました。

○忠魂碑周辺清掃作業実施

3月25日(土)9時から、旧薦原小学校跡に建立されている忠魂碑周辺の清掃作業を昨年続き、遺族会と区長部会の協働で実施しました。前日からの雨も上がり、遺族会の方々や各区長等18名が、忠魂碑周辺の草刈、生垣の剪定、枯木の除去などを行いました。

○第4回「寺子屋こもはら」開講

3月29日(水)13時15分から市民センターホールで第4回「寺子屋こもはら」を開講しました。第1部は「家族介護教室」。川端真理子さんと中嶋薫さんのお二人によるキーボードの伴奏で、懐かしい歌を歌いながら鈴やカスタネットなどでリズムを刻むことで、心理的



症状の緩和、意欲の増進など認知症予防のための”音楽療法”をご指導いただきました。



第2部は名張市健康子育て支援室の上田育美さんの「フレイルチェック」。指輪つかテストやイレブン・チェック表で栄養・口腔・運動、社会性やこころの元気度を調べました。

★まちの保健室からのお知らせ★

担当 山下・小山 63-6400

春先は気候の変化などから、体調が不安定になりがちです。タンパク質は脳の働きを活性化させ、糖質は脳活動のためのエネルギー源となります。また、ビタミンCはストレス時に分泌されるアドレナリン生成の際、大量に消費されるため、補給が必要です。食事を中心に生活習慣や環境を見直しながら健やかに過ごしましょう。

- ・4月24日は『元気度チェックの日』です。今月はインボディ測定を予定しています。年間の予定、詳細は別紙案内をご覧ください。

○なかよし広場開催

薦原保育所 4月19・26日(水) 9:45~11:00

西田原保育園 4月18日(火) 9:30~11:00

○4月の行事について

- ギフチョウ観察会 4月 7日(金) 9:00~12:00 市民センターホール・屋外
- こもちゃん総会 4月10日(月) 13:30~ 市民センターホール
- 自治振興会総会・区長部会 4月14日(金) 19:00~ 平井亭
- サポート運営委員会 4月24日(月) 10:00~12:00 市民センターホール
- 戦没者追悼式 4月29日(祝) 10:00~12:00 市民センターホールほか
- 市民センター総会 4月29日(祝) 15:00~ 市民センターホール

サークル等活動案内4月予定

サークル名	開催日	時間	場所
鼓会	1・8・15・22(土)	午前 9:30~12:30	研修室
薦原ボーリング	16(日)	午前10:00~12:00	スーパーボール
カラオケサークル	6・20(木)	午後 7:30~ 9:30	多目的ホール
こもはらクッキング	休講	午前 9:30~12:30	料理室
フォトこもはら	20(木)	午後 1:00~ 2:00	多目的ホール
心琉(沖縄伝統芸能太鼓)	6・20(木)	午後 5:00~ 7:00	多目的ホール
絵画クラブ・つくし	22(土)	午後 1:30~ 4:00	研修室
オカリナすみれ	12・26(水)	午前10:00~11:30	多目的ホール
麻雀サークル	11・25(火)	午後 1:00~ 5:00	研修室
詩吟サークル	15(土)	午後 1:30~ 3:30	多目的ホール
Nサークル(ダンス)	17(月)	午後 1:30~ 3:30	多目的ホール
民謡教室 桜草	8・22(土)	午後 8:00~10:00	西田原公民館

●サークルの都合や新型コロナウイルス感染予防のため変更になる場合があります

●各サークルとも会員募集中です。随時申し込みが可能です・問い合わせは市民センターまで

※『こもちゃん』のお弁当 4月24日(月)です。

(ただし、新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合があります)