

蔵持まちづくり通信

<http://www.emachi-nabari.jp/tiiki/kuramochi/>

発行：蔵持地区まちづくり委員会
製作：文化・広報部



からだ 元気ですか？



インボディ測定&体力測定 実施

主催：まちじゅう元気！！プロジェクト
協力：蔵持まちの保健室

10月16日(金)、蔵持市民センターにて「インボディ測定・体力測定(片足立ち、握力、長座体前屈)」が開催されました。毎年実施されていて、今年度は48人の方が参加されました。

インボディとは

人の体は大きく分けて体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪で構成されています。これらの成分の均衡がとれている時の体が、健康な状態と言えます。

何が分かるの？

- 全身の筋肉量
- 脂肪量
- 基礎代謝
- 左右の上下肢の筋肉脂肪のバランス評価
- 栄養評価
- 体型チェック



名張市に一台しかない
インボディ測定器

こんな方におすすめ

- 生活習慣を見直し改善したい方
- 現在の筋肉量・体脂肪量を確認したい方
- さらなるパフォーマンス向上を目指したい方
- 普段の運動の成果を知りたい方



片足立ち



長座体前屈

前回の結果と比較してみてください



握力



インボディ測定中

ラジオ体操しませんか？



健康のためにラジオ体操を始めませんか？朝の清々しい空気を吸って、体を動かしましょう！

日にち 毎週月・水・金(祝日お休み)

時間 8時30分～

場所 蔵持まちの保健室 駐車場
(蔵持こども園横)

*雨天時は蔵持市民センター内 学習室

★・お得ポイント・★

ラジオ体操のスタンプ
50個で・・・→→→
健康マイレージのポイント1個GET!



スタンプカードにはんこを押す係、ゆかちゃん(5才)です♪

緑が丘の皆さんへ
こんにちは！
「蔵持まちの保健室です」

蔵持まちの保健室では、緑が丘集会所にて「巡回まちの保健室」を開いています。

- ・ 血圧測定 ・ 体脂肪測定
- ・ 介護相談(介護申請)や子育て相談
- ・ 各種初期相談 などに応じています。

日にち 12月2日(水)・16日(水)

1月6日(水)・20日(水)

2月3日(水)・17日(水)

3月3日(水)・17日(水)

(毎月第1、第3水曜日)

時間 9:00～11:45

緑が丘集会所にてお待ちしております！

問合先：まちの保健室 TEL 63-6371



ご存知ですか？一方通行！



午前7時30分～8時30分



蔵持市民センターの交差点から里方面への約40mが日曜日・祝日を除く『午前7時30分から8時30分まで』の間、一方通行になりました。

(里から蔵持市民センターへの通行は可能)
この道路は蔵持小学校の児童や桔梗が丘中学校の生徒の通学路で道幅も狭いため、対策が求められていました。
毎朝、この交差点で交通安全指導のボランティアをされている福住幸二さん(原出)は「今まで大きな事故はありませんが、それでもヒヤッとしたことはあります。規制がされ交通量が減りましたが、まだ一方通行を知らないドライバーも多いのではないのでしょうか。」と話してくれました。

稲作体験教室

♪蔵持の秋を収穫♪

今年は天候の影響で、稲がこけてしまいましたが、例年どおりの収穫です！



9月2日(水)、蔵持小学校5年生による稲作体験教室の「稲刈り授業」が開催されました。

今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で田植えは行えませんでした。田んぼの観察を行ったり、案山子を立てるなどして、稲の成長を見守り、今年も見事なお米が実りました。

講師の坪田正博さん、北橋勝美さん、北道直幸さん、田中佐和子さん(いずれも芝出)の指導の下、5年生の児童達が一株ごと稲を刈り取りました。

児童達の手で収穫された稲は、稲架掛け(はさがけ)作業を行い、坪田さんが脱穀・精米をして、児童達のもとへお届けしました。

今年の「新米おいしかった」かな😊

「もみ」「玄米」「白米」「ぬか」等について、紹介しました！

問題です！皆さんが食べるご飯、お茶碗1杯分のお米の量は稲何株分でしょう？

正解…約2株分で一杯分になります。へえ～😞

「星空観察会」 in 蔵持こども園

11月18日(水)、蔵持こども園の「年長の会」にお邪魔しました。

5才児クラス(22人)のみんなと一緒に、千種さん(緑が丘中区长)のご指導のもと「天体観測」が行われました。天体望遠鏡で見える“月”に感動！

そして野口さんが乗る宇宙ステーション「きぼう」がキラキラ☆と光りながら夜空に！

園庭には、こどもたちが絵を描いた行灯がライトアップされ、夕食には手作りうどんをいただきました。月が雲の隙間に隠れると、こどもたちの「かわいいこ〜♪」の大声援！すると不思議に月が顔を出します。こどものパワー、恐るべし!!!

お月様見える〜？

