



健康 「井戸端タイムスリップ」～なつかしい記憶でおしゃべり～高齢者学級 蔵持市民センター

7月3日、ちいかけん事務局長の水谷さんを講師に迎え、「井戸端タイムスリップ」として、昔懐かしいあれこれをプロジェクターを使って、みなさんに語って頂きました。

記憶について説明があり陳述記憶と非陳述記憶があり陳述記憶はエピソード記憶、意味記憶がある。エピソード記憶は自分が体験した出来事の記憶、意味記憶は一般的な知識や事実に関する記憶と説明されました。昔のあそびの缶けりや竹とんぼで遊んだこと、初めて車を買った話や駄菓子でどんな物があつたかなど画像を見ながら参加者は昔を思い出していました。

蓄音機で昔の歌「この道はいつか来た道」がながれると参加者は口ずさんで歌っていました。

参加者は、昔を懐かしく思い出して楽しんで頂きました。



健康 自分の体を知ろう！手軽にチェック♪インボディ測定・体力測定 まちじゅう元気プロジェクト



6日、最初に保健師さんから測定方法等について説明がありました。  
開眼片足立ちは、目を開けた状態で片足だけで立ち続けることでバランス能力や下肢筋力の評価、向上させるテストです。握力測定では握力計を用いて手で握る力（上肢筋力、全身筋力）の指標となります。  
足指筋力とは、足指の筋力・踏ん張る力で歩行やバランス保持転倒予防に重要な筋力です。  
インボディとは、体を構成する成分である水分量、筋肉量、体脂肪などを細かく分析し体の健康を評価し、バランスの良い状態が健康な状態を言えます。  
最後に4つの測定後、「保健師さんの指導を受けました

◎特定検診・後期高齢者検診が9月29日(火)に蔵持市民センターにてあります。

➡申込期間：8/10(月)～9/11(金) 蔵持市民センターまで(平日9時～16時) お申し込みを忘れずに！

授業 学校のまわりに遺跡がいっぱい！😱 蔵持小学校6年生歴史授業 蔵持小学校

8日、蔵持小学校6年生の歴史の勉強で「蔵持小学校周辺の遺跡について」の歴史の授業が行われました。

講師の高見先生は蔵持地域には遺跡、古墳がありますと画像を映し出して、遺跡には塚原遺跡、原出遺跡、蔵持黒田遺跡、丈間谷遺跡、鴻之巣遺跡等で昔の人々が生活をした集落の跡、家の跡、田んぼや窪の跡、古墳は、お墓で塚原古墳群、四ノ切古墳、小谷古墳群、男山古墳群等があることを児童たち一つ一つ詳細に説明されていました。

子どもたちは、真剣に先生の話し聞きながら画像みてメモを取っていました。

授業時間が足りなく感じましたので、年に1回でなく2回ほどの歴史講座があると良いと思いました。



地域 地域の「やってみたい！」が夏休みイベントに！ 名張市役所・蔵持市民センター

「夏休みに、子どもが楽しめることをしたい」——そんなひと言が生まれたのは、地域のなんでもしゃべり会でした。

その声に応じて、名張市役所の若手職員有志による「UROKO PROJECT (ウロコプロジェクト)」が協力。地域の魅力を生かした企画に取り組むチームで、これまでも夏見廃寺跡周辺でカブトムシやクワガタムシの採集イベントを開催してきました。

今回は、蔵持市民センターのお隣にある春日神社にもご協力いただき、市民センターと神社を会場に虫観察会を開催します。身近な自然の中で、親子一緒に虫たちとの出会いを楽しめます。

また同じ日の10時30分からは、名張市民から寄せられた「なんとなかったエピソード」をもとに、市民の手で生まれたカードゲーム「なばばばーん！」の体験会も開催。今年4月に完成したばかりのゲームで、『隠 BALIBALI NABARI fes (通称：ばりフェス)』や「ドリームフェスタ」などでも親しまれています。

さらに8月22日には、ワイシャツをバッグやエプロンへ生まれ変わらせる「ワイシャツ変身ショー」と、くるみボタンづくりを開催します。この企画も、昨年のなんでもしゃべり会で「ダーニングをやってみよう」という地域の声から始まった手芸教室の第4回として実施するものです。

虫観察会も、カードゲームも、手芸教室も、その始まりは地域の皆さんの何気ないひと言でした。その声に市役所や地域の皆さんが応え、協力し合って形になったのが、この夏休みイベントです。蔵持らしい"みんなでつくる夏休み"を、ぜひ親子で楽しんでください。

**8/11 (火・祝) 9:00～11:30**

**1 観察中！** ～小さな生きもの探し～

**9:00～10:00**  
虫の観察会

**10:00～10:30**  
虫ムシトーク & 推し虫缶バッジ作り

参加費 **無料**    定員 **10名程度**

**2 対戦中！** ～名張市民が作ったカードゲーム～

**「なばばばーん」体験会～**

**10:30～11:30**

参加費 **無料**    定員 **10名程度**

**要予約** | 申込締切：8/9まで

**8/22 (土) 9:30～11:30**

**変身中！ワイシャツ変身ショー & くるみボタンづくり**

ワイシャツが大変身！  
どうやってできているのか楽しく学んだあとは、ワイシャツやエプロンがカバンやスカートに変身！お気に入りの布はくるみボタンに変身！

参加費 **100円** (カフェ・材料代)    定員 **10名程度**

❀
❀
 両イベントとも定員は10名程度です。事前予約をお願いします。
 ❀
❀

.....
**申込は 蔵持市民センター 0595-63-0235 (平日9時～16時)**
.....