

箕曲市民センターだより

【編集・発行】
箕曲市民センター
63-0453

謹賀新年 ウサギは投げられても笑っている

※鳥獣人物戯画 京都高山寺に伝わる紙本墨画の絵巻物、日本の最古の漫画とも言われている。

①ウサギと蛙 相撲の場面 蛙は何を言いうサギはなぜ笑いながら投げられてるのでしょうか。

②蛙がひん死状態 みんなが心配しながら見守る中、なぜウサギと蛙はサルを追っかけてるのか。

①ウサギと蛙(下々・庶民)は、多少の反則技を使ってもみんなで笑える仲良し。

②ひっくり蛙はサル(役人・権力者)が悪戯を、または困っているものを放置したからだ。国を憂わず、庶民の生活実態も知らず、私利私欲のことだけの□□(反省だけならサルでもできる)



※戯画には吹き出しがありません。個々に物語を作ってみてください。

愚痴やボヤキも憩いの場に。市民センターは仲間づくり、暮らしの学びの場です。

皆さんとともに楽しい年といたしましょう。お越しをお待ちしています。

令和5年 元旦 箕曲市民センター長 生田 茂夫
職員一同

サークル紹介(2月)

サークル名	実施日	時間	備考
健康体操ぴちぴち	第2・4木曜日	午前10時～	
ピンポンクラブ	毎週火曜日・木曜日	午後1時～	
夏見水墨画教室	第4水曜日	午後1時～	※会員募集中
箕曲囲碁同好会	毎週水曜日	午後1時～	開催場所：箕曲中村公民館
やさしいヨーガ(夜)	毎週水曜日	午後7時半～	※会員募集中
絆卓球クラブ	毎週金曜日	午前9時～	
生け花教室	第2・4金曜日	午後1時半～	※会員募集中
箕曲カラオケサークル	第1・3水曜日	午後1時半～	
夏見ワワ-ルツ ヌト	第2木曜日 ※会員募集中	午後1時～	開催場所：夏見公民館
自彊術みのわ	毎週木曜日	午前10時～	※会員募集中
やさしい太極拳	第2・4水曜日	午前10時半～	
ももちゃん広場	14日・28日(火)	午前10時～	地域の子育てサロン
撫子クラブ	第2・3・4月曜日	午前9時半～	フリーピンポン
スクエアステップ教室	第1・3金曜日	午後2時～3時半	

こんにちは！箕曲まちの保健室です！

本格的な冬の寒さがやってきましたが、地域の皆さんはお元気で過ごしてでしょうか。コロナ禍で迎える三回目の新年ですが、暴饮暴食は慎み、運動不足にならないよう規則正しい生活を心がけましょう。

いくらになっても自立した生活を送りたいと誰もが願っています。そのためには筋肉を一定水準以上に維持しないとイケません。「貯筋はアンチエイジング」です。お金は借りる事ができますが、筋肉は借りる事ができません。自分ためておくしかないのです。そして、筋肉を貯める唯一の方法は『使うこと』です。寒さに負けず、体を動かしましょう。

貯筋のテーマ
みんなで伸ばそう
健康寿命
使えばなくなる
お金の貯金
使って貯めよう
筋肉貯金
老後に備えて
貯金と貯筋！



貯筋は
アンチエイジング

キッズ認サポ養成講座〜箕曲小4・5年生

箕曲小学校四年生と五年生に向けて、十二月十六日(金)に「認知症サポーター養成講座」を開催しました。



で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を養成する全国的な取り組みです。当日は、各教室で私たちまちの保健室職員と箕曲地区担当保健師が認知症の様



子や行動が理解できるように映像とお芝居で解りやすく説明をしました。

認知症を正しく理解し、認知症の人が住み慣れた地域で暮らし続けるためには、周りの皆さんの理解と支えが必要です。



箕曲まち保に公用車が来ました！

箕曲まちの保健室に名張市の公用車が支給され11月より使用しています。地域内の訪問などの時は、公用車で行かせていただきます。慣れない場所や狭い道などの時は、手前の広い道路に停車させてもらっている場合があります。どうかご了承ください。



【箕曲まち保】
63-1073

四・五年生のみんなは、自分の家が分からなくなってしまうとおばあちゃんに道などで出会った時に、どう対応したらいいかなどを班別で考えられました。



この講座を受けて四・五年生の皆さんは認知症サポーターに認定されました。から笑顔でゆっくり話す「事をしっかりと習得してくれました。