

# 2019 青蓮寺・百合が丘地域フェスタ 第22回 市民センター祭り



【日時】11月2日(土) 9:30~16:30 (小雨決行)

【場所】百合が丘市民センター・駐車場・名張市民ホッケー場  
(百合が丘西5-13 ☎64-6466)

毎年恒例の地域フェスタ・市民センターまつりが開催されます。  
今年は夏祭りと同じ「つながる! つなげる! 地域の輪!」をキャッチフレーズに地域の皆さんに楽しんでいただけるイベントを計画しています。是非ご参加ください。



ケンコー!マイルージ対象



市民センター使い

百合が丘



<http://www.emachi-nabari.jp/yurigaoka/kouminkan/index.html>

## Skip 広場からお知らせ



11月12日(火) **先生と遊ぼう!**  
10:00~12:00  
市民センター 多目的ホール

スキップ広場は、かがやきの保育士さんが来てくれます。室内遊具やおもちゃ等で自由に遊んでいただけます。

【今月のあそび】

- ・手あそび
- ・ペープサート
- ・親子ふれあいあそび



☆お申込み・参加費は不要です **たくさんのご参加お待ちしております!**

## 紅葉の青蓮寺湖を歩きましょう!



ケンコー!マイルージ対象

秋の深まりを感じる紅葉の青蓮寺。美味しい空気と雄大な自然、見ごろの紅葉を思いっきり楽しもうではありませんか。受付後は、ご自分のペースで、ゆっくりと秋を満喫しながら自由に歩いて下さい。

### <実施要項>

とき 令和元年11月23日(土)9時30分~12時

\*雨天の場合は、中止とします。

(当日午前8時から市民センターで問合わせを受付します。)

☎64-6466)

ところ 青蓮寺湖周辺を自由に歩いて下さい。

受付 青蓮寺ダムの西側駐車場広場(11時まで)

その他 名張市ケンコー!マイルージポイント付与対象

百合が丘市民センター喫茶【カフェ・バルーン】の

「お飲物・お菓子セット券」をお一人様1枚進呈します。



### その他のメッセージ!

- 飲み物やお弁当等は、各自、自由持参です。
- 自由解散となります。
- 事故の無いように十分に気をつけ、ご自分のペースで歩いてください。
- 出たゴミは、必ずお持ち帰りください。
- ご家族、ご近所、地域のふれあいと絆を育む機会にしてください。
- 健康維持のために、いちばん大事な事は、とにかく歩くことです。
- お住まいの近くに、こんなに美しい自然資産があるので。
- 100m毎の草花の説明板を読むのも楽しみのひとつ。
- 受付に緊急用に車輛が待機します。

主催 市民センター、一般社団法人 青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会、福祉健康部会  
協力 まちじゅう元気プロジェクト  
お問い合わせ・連絡先 市民センター☎64-6466

# 草刈清掃のご協力 ありがとうございました

地域フェスタに向けて、今年も市民センター周辺の草刈清掃をシルバー人材センターの皆様、サークル会員延べ120名のご協力を頂き実施しました。台風などの雨が続き、合図で出来る日がなくサークル毎、又個人の都合に合わせて実施を頂き、おかげで美しくなりました。ご参加下さった皆様に心からお礼申し上げます。



## 主催講座報告

### そば打ち体験教室

考えていききたいと思います。

10月18日(金)にそば打ち体験を開催しました。女性8名、男性3名が参加され、西3番町の池内さん他4名の指導を受けて二八そばを打ちました。打ったそばは全員で試し食しました。自分で打ったそばは格別に美味しかったとのようです。また、このような企画を



## 名張市認知症サポーター1万人 百合小児童の養成講座で達成

10月22日(祝日)に百合が丘市民センター主催で「認知症キッズサポーター養成講座」が開催され、児童22名、保護者・一般参加者18名が参加しました。これは、児童も認知症を理解し、認知症のある方に出会ったときに適切に対応し、大人に連絡をすることなどを、まちの保健室のスタッフの説明と、分かりやすくするため寸劇を交えて学びました。



最後に〇×クイズで確認。大勢が満点の好成績でした。この講座で名張市の認知症サポーター養成講座受講者が1万人を達成。そのセレモニーが行われ、亀井市長よりオレンジリングが授与されました。

## 百合が丘グランドゴルフクラブの活動場所変更

百合が丘グランドゴルフクラブは毎週火曜日、水曜日に活動しています。これまで市民センター前の芝生広場で活動していましたが、芝生広場をホッケー場とする工事にともない前山公園で活動していました。



10月よりホッケー場が使用可能となったため、活動の場所を名張市民ホッケー場に移して活動を開始しました。人口芝となりグランドコンディションがよくなり、皆さんのスコアが伸びているようです。

まちの保健室便り11月号  
☎64-8600

## 骨粗鬆症シリーズ

第2弾

骨粗しょう症とも関係～

### 健康寿命をおびやかすロコモティブシンドロームとは？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称ロコモ）とは、骨や関節、筋肉などの運動器が衰え、介護が必要になったり、そうなる危険が高まった状態を言います。

骨粗しょう症やその合併症は、ロコモにつながる大きな要因のひとつです。なお、「運動器」とは、聞きなれない言葉ですが、骨、関節、筋肉などの事です。

### ☆ロコモ対策は骨粗しょう症の予防につながります☆

ロコモ対策に必要なことは次の3つの「体をつくる」ことです。

- ① 転びにくい体をつくる
- ② 転んでも骨折しにくい体をつくる
- ③ 骨折しても再び歩ける体をつくる

\*②、③は骨粗しょう症予防と重なります。

骨粗しょう症の予防改善はロコモ予防にもなり、健康寿命を延ばすために大切です。骨密度検査やロコモ健診も受けましょう！

◎筋力とバランス能力を高め、骨量を増やすことができる、かんたんな運動をあげてみました。毎日続けることで確実に足腰は強くなり、骨も丈夫になります。ぜひ、お試しください。

- ① スクワット・・・下肢全体の筋力を高めるのに効果てきめん！  
1セット5～10回 1日1～3セット  
歩行や立位が不安定な方は、机に手をついて椅子からの立ち上がりをゆっくり行いましょう。
- ② 片脚立ち・・・バランス能力を高め、脚の付け根の骨をつよくする  
左右1分間ずつ1日1～3回  
\*支えが必要な方は壁や机などに手をついて行いましょう。
- ③ かかと上げ・・・ふくらはぎの筋力アップで転倒予防  
1セット10～20回 1日1～3セット  
かかとは軽く上げる程度でよい。支えが必要な方は壁や机に手をついて行いましょう。



骨折している人、なんらかの治療を受けている人は、医師に相談のうえ行ってください。