

# 5月 大河内地区

コミュニティセンターだより / 住民自治協議会だより



## 大河内地区コミュニティセンター 趣味クラブのご案内

コミュニティセンターでは、各クラブが積極的に活動しています。興味・関心のある方は大河内地区コミュニティセンター（電話36-0001）までお問い合わせください。

グループ名	活動内容	活動日	活動時間
書道クラブ 「翡翠の会」	先生の指導により楷書・行書を学び、作品作りにも取り組みます。	毎月 第2・4(火)	14:00～15:30
シェイプアップ3B 大河内クラブ	ボール・バル・バルターの用具を使い、無理なく楽しく体操します。有酸素運動、バランス機能の改善、ストレッチなど筋力を鍛えます。脳トレにもなります。	毎月 第2・3・4(金)	16:00～17:30
泰旭流吟詠会	詩吟の教科書により歴史や人物像を学びます。力強い発声で独唱し、健康増進を図ります。会員同士の親睦と地域住民との交流を図ります。	毎月 第1・3・4(月)	14:00～16:00
大河内公民館 カラオケクラブ	カラオケを通じ、クラブ会員の親睦と健康増進を図ります。	毎月 第1・3(土)	19:00～21:00
コーラス 「ささゆり」	昔の童謡、フォークソング・歌謡曲を歌っています。山里のコーラスまつり、松阪合唱フェスティバルに参加します。	毎月 第1・3(金)	13:30～15:00
編み物クラブ	手編みの基礎や応用を個人の趣味や技能に合わせて、先生の指導のもとに学習し、仲間との親睦を図ります。	毎月 第1・3(木)	9:00～12:00
虹クラブ(民舞)	民舞の練習とおさらい会を通じて地域住民との交流を深めます。市の芸能発表会等にも参加します。	毎月 第1・3(日)	9:30～11:30
山野草クラブ	月一回の例会で作品を持ち寄り、栽培方法を研究します。山野草の種子・苗木を配布します。	毎月 第2(月)	9:00～11:30
しろやまクラブ	物忘れ予防・体力維持を目的に、軽いストレッチを行った後、ドリル、ゲーム、製作活動、レクリエーション、講和、戸外活動などを年間計画に基づいて実施します。	毎月 第4(金)	13:30～15:00
大河内ゲート ボール連合会	健康増進と会員相互の親睦を図ります。各地区で練習を行い、月に一度集まって試合をします。	随時 (ゲートボール場)	随時
大河内グラウンド ゴルフ連合会	練習を通じて会員同士の親睦を深めます。コミュニティセンターで総会を開催します。	随時 (グラウンドゴルフ場)	随時
ゆうゆう太極拳	太極拳協会の定める稽古カリキュラムにより、心と体の緊張を解いて、ゆったりとした稽古を行います。	毎月 第1・2・3・4(火)	19:00～21:00
三重空手稽古会	空手道を通じ、心身の鍛錬を行います。空手道の基本・形・組手と体力づくりをします。	随時	随時
松阪山城会	各地の山城および歴史を学び、講演会などで地域の方々に伝えます。新たな山城や砦の発見を目指して訪問します。	毎月 第3(月)	9:30～12:00
たんぼぼ	五大栄養素を中心にオンラインによる食育の会・クッキング・講演会などで学びます。また、会員の間で実践している事をシェアします。	随時	随時
みふくの会	三味線、玉すだれ、銭太鼓などを練習し、施設訪問のボランティア活動を行います。	毎月 第1・3(水) 第3(金)	10:00～12:00
詩吟クラブ	(社)日本詩吟学院岳風会の指導要綱に従って練習します。詩吟を通じて、情操を豊かにし人格の向上を目指し、会員の親睦を図ります。	毎月 第1・2・3・4(土)	14:00～16:00
おりづる	おり紙を通じて、他地区の住民との話し合いの場を設け、作品をしあげることで達成感を得ます。手先を使うことで認知症予防にもなります。	毎月 第3(月)	13:30～16:30

## 5月 貸館カレンダー / 活動予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1 (和)9:00 拡大役員会 打ち合わせ (大)13:30 コーラス (大)16:00 3B体操	2 (大)14:00 詩吟クラブ (大)19:00 カラオケクラブ
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 (和)9:00 編み物	8 (大)19:00 拡大役員会	9 (和)9:00 老人会 (大)14:00 詩吟クラブ
10 (大)9:30 民舞	11 (和)9:00 山野草クラブ (和)14:00 泰旭流吟詠会	12 (大)14:00 書道クラブ (大)19:00 太極拳	13 (大)13:00 たんぼぼ	14 (和)10:00 松阪市役所 農水振興課	15 (大)13:30 コーラス (大)16:00 3B体操	16 (大)9:30 たんぼぼ (大)14:00 詩吟クラブ (大)19:00 カラオケクラブ
17 (大)9:30 たんぼぼ	18 (和)9:30 山城会 (大)13:30 おりづる (和)14:00 泰旭流吟詠会	19 (大)19:00 太極拳	20 (和)10:00 みふくの会	21 (和)9:00 編み物	22 (和)10:00 みふくの会 (大)13:30 しろやまくらぶ (和)14:00 体育祭準備 (大)16:00 3B体操	23 (大)14:00 詩吟クラブ
24 (大)9:30 民舞	25 (和)14:00 泰旭流吟詠会	26 (大)14:00 書道クラブ (大)19:00 太極拳	27 (大)9:30 たんぼぼ (大)19:00 市長と語る会	28	29	30
31	≪今月の資源物・空きビン収集日≫ 資源物回収 5月 7日(木) 空きビン回収 5月 21日(木)					
【活動場所】 (大) 2階大会議室※調理室を含む / (和) 1階和室						



【松阪市からのお知らせ】  
大河内地区  
「市長と語る会」を開催します

松阪市では、年間を通じて市内の各地域に市長が出向き、地域の未来をともに考える場として、皆さまと市長が直接対話できる「市長と語る会」を開催しています。

日頃、感じていることや地域への想いをご自由にお話ししていただけます。この機会に、皆さまのお越しをお待ちしております。

【日時・場所】  
5月27日(水) 19:00~  
大河内地区コミュニティセンター  
※事前申し込みは不要です



【お問い合わせ】  
大河内地区コミュニティセンター  
☎36-0001

福祉まるごと相談室からの  
お知らせ



こんにちは!  
松尾・大河内・宇気郷 福祉まるごと相談室です。  
5~6月は暑さに慣れていないため、熱中症が  
起こりやすい時期です。今月のテーマは、初夏の  
熱中症を防ぐ3つのポイントです。

1. こまめな水分補給

★のどが渇く前に少量ずつ、外出時も飲み物を携帯★  
・お茶や水だけでなく、汗をかく日はスポーツドリンク  
・高齢者はのどの渇きを感じにくいいため、時間を決めて  
飲む習慣を心がける

2. 暑さを避ける工夫

★直射日光を避け、温度と湿度を下げる★  
・帽子・日傘・薄手の長袖を着用し、外出は午前・夕方の  
涼しい時間帯に行く  
・室内では扇風機・エアコンを早めに使用する

3. 体調の変化に早く気付く

★自分の体調、周囲の人の体調に気付く★  
・初期症状：めまい、立ちくらみ、だるさ、食欲低下、  
汗が止まらない  
・顔色、汗の量、意識に注意。早めの水分、塩分補給、  
涼しい場所へ移動



松尾・大河内・宇気郷 福祉まるごと相談室  
☎58-3960

【第一回いきいき学級 参加者募集】  
「遺言書について考えてみよう」

- ・終活と聞いても何からすればいいかわからない
- ・自分の財産を大切な家族に遺したい  
こんなお悩みありませんか？

公証人合同役場から講師をお招きし、遺言書の作成・任意後見制度について教えていただきます。

【日時・場所】  
6月26日(金) 10:00~11:30  
大河内地区コミュニティセンター

【講師】  
松阪公証人合同役場 羽田野 和孝 氏  
(協力 第五包括地域支援センター)



【お問い合わせ・申し込み】  
大河内地区コミュニティセンター  
☎36-0001  
※同時配布の別紙折り込みチラシもご覧ください。

・あーちゃん先生の足育講座

と き 5月18日(月)  
10:00~11:00

場 所 森のくまさん ふれあいルーム

募 集 10組・5月1日(金)より  
来館にて受け付けます。

・森くまさんであそぼう

と き 5月22日(金)  
11:00~11:30

場 所 森のくまさん ふれあいルーム

募 集 申し込みは必要ありません。

子育て支援センター  
「森のくまさん」の  
5月のイベントだよ。



子育て支援センター森のくまさん ☎36-0253

大河内地区住民自治協議会からの  
お知らせ

【自治会部会より】

大河内地区住民自治協議会 総会を開催しました  
4月26日(日)に大河内地区住民自治協議会 総会を大  
河内小学校の体育館で開催しました。



【環境部会より】

ひまわりの種まきを行います

今年度も「ひまわりを咲かそう事業」の一環として、ひまわりの種まきを行います。みなさまぜひご参加ください。

日 時 5月17日(日) 13:00~  
場 所 大河内保育園横の畑



※車でお越しの際は、畑の前の駐車場をご利用ください。  
※ご参加の際は、軍手・飲み物・帽子をお持ちいただき、  
作業しやすい服装をお願いします。  
※少雨の場合は決行しますが、天候状況により中止となる  
場合があります。

畑の案内看板が  
立ちました!



【健康促進部会より】

大河内地区体育祭を開催します

大河内小学校運動会の終了後に、大河内地区体育祭を開催  
します。どなたでも参加できます。参加賞の景品もありま  
すので、ぜひご参加ください。松阪市マスコットキャラク  
ター「ちゃちゃも」も応援に来てくれます!

日 時 5月23日(土)  
13:00~14:55終了予定

場 所 大河内小学校 運動場  
※競技内容など、詳細は同時配布の体育祭チラシを  
ご覧ください。

※雨天の場合は5月24日(日)に順延します。

