

掃水住民自治協議会

檜田公民館 たより

11月号

掃水住民自治協議会
公民館部（檜田公民館）
No.6 R3.11.1発行
☎28-2675

清水町公民館、「元気ゆずりは教室」を開催

「わたしらはナ、家にずーっと居るだけやで、こんな事を近くでやってくれるとありがたいワ～」
「市民センターまでは、よう行かんやア」と80歳代の女性。

10月13日、清水町自治会（河合勝嘉自治会長）は、民生委員の橋本久美子さんの提案を受け、「元気ゆずりは教室」を開催しました。この日は、清水町公民館に高齢者20人ほど参加しました。

「元気ゆずりは教室」は介護予防事業の一つで、「地域包括支援センター」が大阪市から委託されて行っているもので、檜田地区市民センターの地区は第四地域包括支援センターが担っています。

この教室は8回コースで、清水町では春からこの教室を開催する予定でしたが、新型コロナのためこの日まで延期されていました。

第四地域包括支援センターからは、講師に保健師の三好梨絵さん、同じく杉野健士郎さんに来て頂きました。

三好さんからはこの日のメニューの介護予防のお話・基本チェックリストを、杉野さんには椅子に座ったままでできる筋肉伸ばし体操を、思わず笑ってしまう話を入れながら講演して頂きました。



※講座の予定

令和3年		令和4年	
10月13日(水)	介護予防、体操など	1月12日(水)	お口の健康など
11月10日(水)	体操・筋トレなど	2月9日(水)	生活のお役立ち情報
12月8日(水)	栄養のお話など	3月9日(水)	体操・筋トレなど
12月22日(水)	認知症予防・体操	3月30日(水)	体操・筋トレなど

掃水草刈り十字軍大募集!!

～掃水住民自治協議会では、総合運動公園の草刈り（委託事業）をして活動資金に充てています～

日時 11月21日(日) 8:00～ 予備日11月28日(日)

場所 松阪市総合運動公園 ※安楽側公園進入路に集合

◎ご協力いただける方は各自自治会までご連絡ください。・11月15日(月)×切

※草刈機・軽トラ所有の方、ご協力よろしくお願ひいたします。

(刈った草を運ぶ作業もありますので、手ぶらでの参加も大歓迎です!!)

※当日の実施の有無は、各自自治会長に連絡します。

健康いきいき茶話

～手を感じ、手指を動かす～

皆さんは、ご自身の手を感じていますか？生まれてこの方、手がなければ、指が動かなければ生活できません。箸を持ったり、鉛筆で字を書いたり、パソコンのキーボードを打ったり、スマホを動かしたり。それ以外に、誰かと握手したり、手を振ったり、言葉を超えたコミュニケーションの手段になります。それほど、手は私たちが生きていく中で欠かすことができないものです。それ以外に、「手は露出した脳である」と言われるように、私たちの心の状態を表します。緊張した時は、手はこわばりますし、リラックスすると手のひらは暖かくなります。「手当」という言葉にあるように、愛と慈しみと気持ちで、誰かにそっと手を当てると、癒しや治療の効果があります。昔、子どもの頃、転んで足を擦りむいたり、傷をした時、母やおばあちゃんが「痛い、痛い、飛んで行けー」と手当してもらったことを覚えています。最新の科学でも、私たちの手のひらからはエネルギー、波動（気）が出ており、それは私たちの心の持ちようで変化するとされています。そして、手・手指には、もう一つ大きな秘密が隠されています。東洋の身体観には「全体即部分・部分即全体」という思想があります。手、足、耳などには身体全体が表現されています。左手をそっと、少し開き加減に机の上に置いてください。何に見えますか。そう、亀が首を上げている格好に見えませんか？中指の先は頭、薬指、人差し指は手、親指と小指は足、中指は背骨です。裏返すと、手のひらには内臓が表現されています。一つ実験をしてみましょう。まず、首を左右に回して、見えている視野を確認してください。その後、左手を机の上に置いてください。もう片方の手で、机に置いた手の中指を取り、根元をゆっくり右周りに10回、左周りに10回回してください。その後、首を回して見え方を確認してください。どうでしたか？視野が広がりませんでしたか？そう、手指を動かすだけで全身のストレッチをしたことになります。また、詳しく述べませんが、掌には内臓が隠されています。手のひらを、くまなく、ゆっくり息を吐きながら押さえると、肝臓や腎臓、腸などの臓器を刺激することになります。日々の生活で、ご自身の手を感じてみる。ちょっとした時間、手指を回したり、手のひらをさすったり、揉んでみる（手のひらセルフケア）。これを日々の習慣にすると、驚くほど心身の状態が良くなりますよ。

私が主催しています、毎週土曜日朝の「朝がゆ瞑想会」では、ご紹介した手のひらセルフケアを取り入れています。ご興味のある方は、のぞいてみてください。

(健康いきいき推進部 西口 裕)

第5回 高齢者学級「地域の安全について」 檜田公民館主催

日時：11月18日(木) 午後1時30分～

講師：檜田駐在所 大野 直彦 さん

場所：檜田地区市民センター 1階ホール

定員：先着30名

申込み：檜田地区市民センター（電話28-2675）

※会場ではマスクの着用をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染拡大の状況により、中止または延期させていただきます。

グラウンドゴルフ大会参加者募集

掃水校区老人クラブ主催（住民自治協議会支援）

日時 11月27日(土) 受付8:00～ 試合開始8:30

場所 掃水小学校グラウンド

※雨天の場合11月30日(火)松阪市総合運動公園にて開催します。

申込先 各老人クラブ支部長まで (11月7日×切)

※マスクのご持参をお願いします。

第2回 女性教室「季節の料理教室」 榊田公民館主催

*鶏もも肉のマスタード煮 *かぶのポタージュ *ガーリックトースト

- ・日 時 11月25日(木) 午前10時00分～
- ・講 師 前川料理教室 前川 智司 さん
- ・場 所 榊田地区市民センター 調理室
- ・定 員 先着10名



・参加費 300円 ・持ち物 エプロン、三角巾、マスク
申込み 11月18日(木)までに榊田地区市民センターへお申込みください。

※状況により中止となる場合がありますのでご了承ください。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今回は調理実習のみ行っていただきます。試食はできませんが、料理はお持ち帰りしていただけます。(持ち帰りの容器はこちらでご用意します。)

女性教室ですが…**男性の方も大歓迎!!**～お料理で楽しい時間を～



ていすい幼稚園からのお知らせ



今月の未就園児対象『ひよこサークル』は、11月24日(水) 10時15分からです。(10時以降に園庭に入ってください。)園庭を開放しますので、遊びに来てください。当日雨天の場合、ひよこサークルを中止します。開催に関してご心配がごありの場合は、☎28-4853までお問い合わせください。(新型コロナ感染症防止策により、予告なく中止させていただく場合もあります。)

「なるほど納得! 家庭介護術」を行政チャンネルで放送します!

- 11月11日(いい日いい日)は、介護の日です。
介護する人もされる人も、お互いに身体に負担をかけずに無理なく介護ができる方法を行政チャンネルで紹介します。ぜひご覧ください。YouTubeでも視聴いただけます。
- 放映日/①11月9日(火)～15日(月)
②11月16日(火)～22日(月)
 - 放映時間/毎時30分～ 約20分間
 - 内 容/①「簡単にできる寝衣やおむつ交換の方法」「腰を痛めない車椅子への移乗方法」
講師:松阪市民病院 看護師・理学療法士
②「家庭での食事の注意点と簡単レシピの紹介」「基本的な口腔ケア」
講師:松阪市民病院 管理栄養士・歯科衛生士



【問】 高齢者支援課 ☎53-4099

コロナ感染症防止などにより**中止**になった催し

*クリーン作戦 *文化祭 *防災訓練



11月行事予定表

日	曜	午 前	午 後	夜 間	行 事 等
1	月	民舞 太極拳	囲碁		ガールズ
2	火	編物 コーラス	ヨガ		
3	水	吹矢			文化の日
4	木	カラA	囲碁		運営委員会19:00～
5	金		健康体操 民謡		ワンデイサロン、自治会長会議
6	土			ability	
7	日	ヒップホップ			
8	月	民舞	囲碁		ガールズ・ダンス
9	火			ストレッチ	
10	水	パッチワーク 吹矢	茶道		男性体操 東部中管内グランドゴルフ大会
11	木	料理B	囲碁		
12	金		健康体操		
13	土	ヒップホップ		ability	
14	日				
15	月	民舞 太極拳	囲碁 しらゆり		ガールズ
16	火		ヨガ		ストレッチ
17	水	吹矢			
18	木	カラA	囲碁		高齢者学級13:30～
19	金		健康体操 民謡		
20	土	ヒップホップ			
21	日				
22	月	民舞	囲碁		ガールズ・ダンス
23	火				勤労感謝の日
24	水	パッチワーク 吹矢	茶道 シャベロに		男性体操
25	木		囲碁		女性教室10:00～
26	金		健康体操		
27	土	ヒップホップ		ability	
28	日				
29	月	民舞	囲碁		ガールズ
30	火	コーラス 料理C			ストレッチ

※都合により変更する場合があります。お問い合わせは榊田地区市民センター(☎28-2675)までお願いします。

10月22日の資源物回収の状況です。ご協力ありがとうございました。

品 目	数 量 (kg)	金 額 (円)
新 聞	1,080	2,160
雑 誌	940	940
段ボール	1,500	3,000
牛乳パック	60	120
アルミ缶	270	5,400
合 計		11,620

【11月の資源物回収】

19日(金)

