

宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 10月号

■発行:宇気郷公民館 ☎35-0014
■令和4年10月1日発行

西ブロック公民館交流事業

～ うきさと秋まつり ～

今年は西ブロック公民館交流事業として、「盆踊り大会」と「芸能発表会」を併せたイベントを開催します。

日時：令和4年11月19日(土)

受付：12時30分

開会：13時

※少雨決行

場所：宇気郷地区市民センター 講堂



— 出演者募集します! —

宇気郷地区の持ち時間：20分 団体でも個人でもOKです。

ただし、公民館サークルで活動されているクラブを優先します。

申込方法：10月20日(木)までに宇気郷地区市民センターへ連絡してください

令和4年度 健康センターはるる

「健康相談・健康講話」のご案内

今年も、「健康センターはるる」の保健師さんたちが宇気郷へやって来ます！気軽に参加してくださいね。

日時：令和4年10月12日(水)

内容：健康相談・健康講話・足指力測定

※マスクの着用にご協力をお願いいたします。

時間	場所
午前9時30分～午前10:30	後山町集会所
午前11時～午後12時	宇気郷地区市民センター
午後1時30分～午後2時30分	与原町集会所



10月の行事予定

5日(水)	午前9時半～	住民協議会 役員会	宇気郷地区市民センター
6日(木)	午前9時～	ゲートボールクラブ	宇気郷地区市民センター
8日(土)	午後1時～	秋の体育まつり	山の家グラウンド(与原町)
9日(日)	午後1時～	なんでもありのうきうきクラブ	宇気郷地区市民センター
12日(水)		はるる健康相談・健康講話	後山町集会所 宇気郷地区市民センター 与原町集会所
13日(木)	午前9時～	手芸サークル	宇気郷地区市民センター
16日(日)	午前8時～	うきさとむら 早起き市	うきさとむら
20日(木)	午前9時～	ゲートボールクラブ	宇気郷地区市民センター
	午後7時～	住民協議会運営委員会	宇気郷地区市民センター

10月・11月のお買物バス運行予定

10月 4日(火)・10月13日(木) | 11月 4日(金)・11月10日(木)
10月18日(火)・10月25日(火) | 11月15日(火)・11月22日(火)
10月28日(金) | 11月29日(火)

※時間などの詳細情報は、別配布のお知らせを必ずご確認ください。
※このバスは年齢や運転の出来る、出来ないに関わらず、宇気郷地区にお住まいの方ならどなたでも利用できます。お気軽にご利用下さい。

伊勢山上飯福田寺 「戸用め式(秋季大会式)」

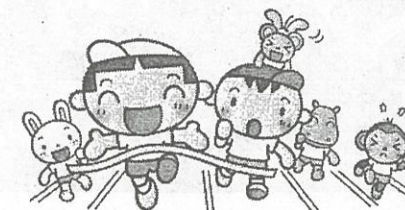
日にち 10月23日(日)
時間 午前10時～
※火渡りにご参加いただけます。

(お問い合わせ)
飯福田寺 ☎35-0004

秋の体育まつり

今年は与原町の体育祭と夏まつりが1つになって、下記の内容で開催します。ぜひ、お誘い合わせの上ご参加くださいませ。

日にち：令和4年10月8日(土)
雨天の場合 9日又は10日に順延
時間：午後1時～午後3時
ところ：堀坂山の家グラウンド(与原町)



宇気郷地区敬老会が開催されました

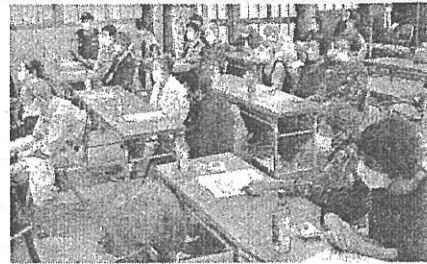
9月17日(土)宇気郷地区市民センター講堂で宇気郷地区敬老会を開催しました。当日は30名が参加され、美杉クリニックの田島院長の講話や詩吟の披露、ラモシオンのギター演奏など楽しいひとときを過ごしていただきました。ご参加いただきました皆様、ご協力いただいた役員の皆様、ありがとうございました。



田島先生の詩吟披露



ラモシオン ギター演奏



「まるっと宇気郷マップの旅」⑥

「まるっと宇気郷マップ」の完成した5月の頃には、出来たてのマップを手にして、新緑の中を歩く人がそこそこありました。

夏になると涼しい場所を求めてやってくるランナーや自転車が多く、歩く人はほとんどいなくなったようです。

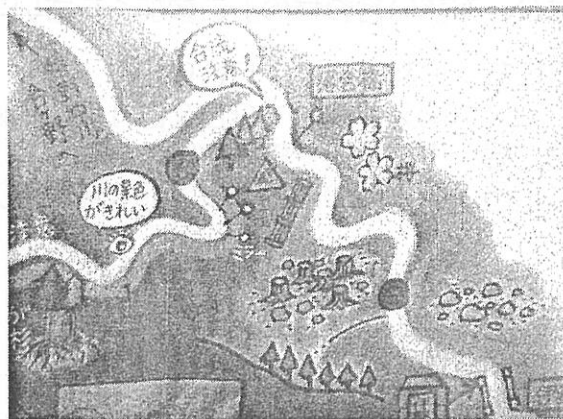
ランナーは、グループで来る人、ひとり黙々と走る人などいろいろで、宇気郷まで車で来てコースを走る人や、松阪や嬉野から走ってきて宇気郷を一回りして帰る健脚組などコースの利用の仕方もさまざまです。

これから涼しくなるとランナーは減り、宇気郷の秋を散策する人が増えるのではないのでしょうか。

今月は5キロ地点(羽木さん宅前)を出発、落合へ向います。

その中間あたり左側の崖から清水が流れ落ちていて、通る人たちのオアシスになっています。

6キロ地点は落合の手前200mのところになります。(つづく)



崖から清水が流れ落ちている

めざそう！筋力アップ

提供：上阪伸子

さわやかな過ごしやすい季節になりました。夏の疲れをいやし、美味しく食べて、身体を動かす筋力を維持するためにも、自分に合った運動習慣を取り入れましょう。

★筋力アップのための4つのポイント★

“身体的フレイル”を防ぐために、筋力アップは重要です。

1. できるだけ毎日歩く。(ウォーキングを行いましょう。)
2. 筋力アップのための運動を生活に取り入れる。(10回1セットを1日2~3セット行うと効果的です。)

★おすすめの筋力トレーニング★

1/4スクワット

- ① 上体をまっすぐ伸ばしたまま、ゆっくり1/4ほど膝を曲げ、腰を落とします。
- ② ゆっくりと、膝を伸ばして元の位置に戻ります。

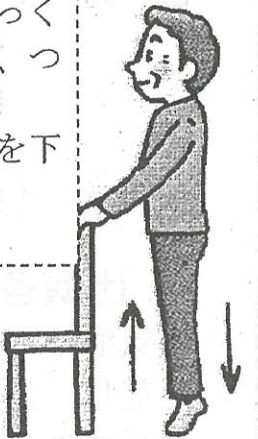
※膝を曲げる時は、膝がつま先より、前に出ないようにしましょう。

※転倒が不安な方は、椅子の背などを支えにして、行いましょう。



つま先立ち

- ① 椅子の背を持ち、ゆっくりとかかとを上げて、つま先で立ちます。
- ② ゆっくりと、かかとを下ろします。



お尻上げ

- ① 片足を伸ばし、ゆっくりと足が床から10cmほど上がるように、腰を上げます。
- ② 数秒間その姿勢を維持します。
- ③ ゆっくりと腰を下ろします。



ひざの伸展

- ① ゆっくりと片足をできるだけまっすぐ伸ばします。
- ② ゆっくりと元の位置に片足を戻します。

※膝の下に巻いたタオルを入れると、やるやすくなります。



3. イベントなどに積極的に参加する。

4. 筋肉をつくるために、しっかりと栄養をとる。

ご高齢の方は、筋肉のもととなるたんぱく質が不足しがちですので、肉や魚、大豆食品などを意識して摂るように心がけましょう。

私もこの夏、体重減少が見られました。対策として、休日は、午前10時と午後3時に牛乳、ヨーグルト、プリン、カステラなど、タンパク質を含むおやつを取り入れることにしました。あまりたくさん、食べ過ぎず、少量にとどめ、おやつ後の食事、おいしく食べられるよう気をつけています。

