



なごやか寄り合い

先頃私の自治会で「なごやか寄り合い」が開催され参加いたしました。当日は松江市から保健師さんに来て頂き体組成測定がありました。体組成測定は、「からだは何でできているか」が簡単に分かります。そしてからだを構成する「脂肪」「筋肉」「骨」「水分」を計測し、その分量によって自分のからだの状態を総合的にチェック出来るものです。

保健師さんが、体重・身長・年齢・性別を入力すると、身体に微弱電流が流れ体脂肪率や内臓脂肪レベル、推定骨量や体内年齢といった各種数値が即座にデータ化され、個々の状態が分かりました。

測定が終わると参加者同士データを見せ合い、なかには「あら、どげだったあ？」とか「わしは体内年齢が大分若かったわ」等々会話も聞こえていました。

保健師さんから測定結果の説明があった後、75歳からはじめるフレイル予防について話がありました。フレイルとは年齢を重ねて心身の活力(運動機能や認知機能)が衰える虚弱を意味するそうです。

現在コロナ禍にあつて外出を避け家で過ごす時間が増えたため、疲れ易く筋力が衰えたり食欲が落ちたりするとフレイルが進み健康に影響が出るとされています。実は体組成測定項目の中に「脚点」というのがあり、これは体重に対する脚部筋肉量の割合を出してくるのでこの結果で自分がフレイルに近いかな等を知る事が出来ます。筋肉は何もしなければ自然と減少するそうですから、フレイルを予防するためには、適度な運動とバランスの良い食事が大切になります。そして出来るだけ趣味を持ち、ボランティアなどの社会参加が有効だと話されました。

体組成のバランスが悪いと生活習慣病や体調の乱れに繋がる等、日々健康に過ごすための参考になった「なごやか寄り合い」でした。

清掃ボランティアのお願い

★皆様のご協力をお願いいたします★

とき 6月13日(日)7:00～8:00 ※雨天中止

ところ 湖北中学校集合

火バサミ・軍手・ごみ袋は準備します



ご出産祝い

古江地区社会福祉協議会では、ご出産のお祝いとして『図書カード』を贈呈しております。

対象 古江地区にお住まいの満1歳の誕生日までのお子様

受け渡し 古江公民館(松江市西浜佐陀町288-1)

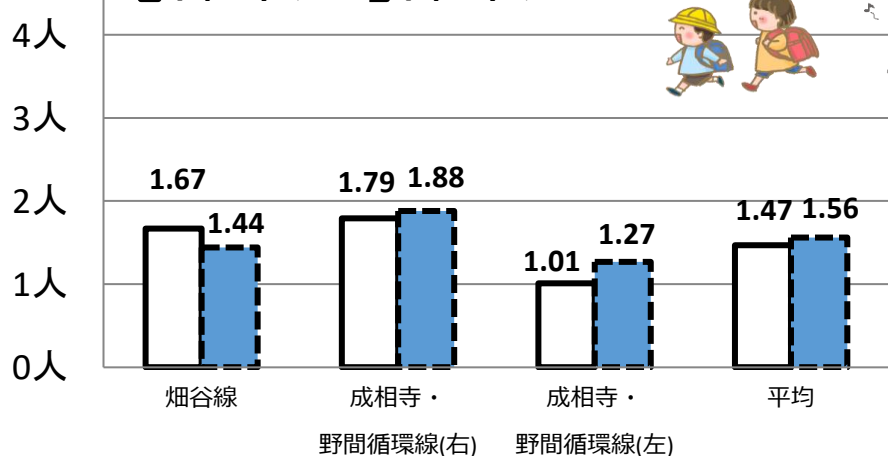
※確認のため母子手帳をご持参ください。

【お問合せ】 古江公民館(☎36-8054)

古江コミュニティバス利用実績

1便あたり2人以上が基準です。存続のためにも皆様のご利用をお願いします。

□令和3年3月 ■令和3年4月



生涯学習講座 ごきぶりだんご作り

この時期、恒例となりましたホウ酸だんご作りを下記により開催いたします。ぜひご参加ください。

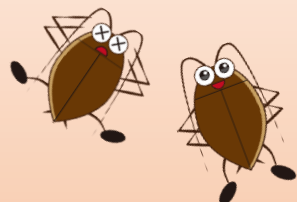
とき 6月14日(月) 10:00～

ところ 古江公民館

定員 20名

参加費 200円(当日集金)

申込み 6月10日(木)までに古江公民館へ
(電話36-8054)



その他 エプロンをお持ち出してください。

※感染対策を行ったうえで開催します。

古江公民館 文化研修部主催

検診のおしらせ

＜胃がん・大腸がん・肺がん検診＞

とき 6月30日(水) 8:30～10:30

ところ 古江公民館

詳しくは5月末に全戸配布される「けんしんのおしらせ」をご覧ください。

【問い合わせ先】松江市健康推進課 ☎60-8174

ご寄付のお礼

香典返しとして古江地区社会福祉協議会へご厚志をいただきました。ありがとうございました。謹んで故人のご冥福をお祈りいたします。

若槻 潤也 様(東京都)

日	曜日	6月の行事予定	教室 ※都合により変更になることがあります。		
			午 前	午 後	夜 間
1	火	子ども育成部会		ラウンドダンス	詩吟
2	水		ステップ21		都山流尺八
3	木				
4	金		ふれあい体操		
5	土			子供書道	
6	日				
7	月				ステップ21
8	火	人権教育活動推進部会		日本画 ラウンドダンス	
9	水		ステップ21	絵手紙	都山流尺八
10	木			フラダンス	
11	金				歌謡
12	土		小原流生花	大人書道 ゆめ座	
13	日	清掃ボランティア			
14	月	生涯学習講座「ごきぶりだんご作り」			ステップ21
15	火			ラウンドダンス	詩吟
16	水	給食サービス 古江公民館創立70周年記念誌編集委員会	ステップ21		都山流尺八
17	木				
18	金	子ども見守りあいさつ運動(登校)	ふれあい体操	水彩画	
19	土			子供書道	
20	日				
21	月				ステップ21
22	火	古江地区文化祭の意見交換会		日本画 ラウンドダンス	
23	水		ステップ21		都山流尺八
24	木			フラダンス	
25	金				歌謡
26	土		小原流生花	大人書道 ゆめ座	
27	日				
28	月	子ども見守りあいさつ運動(登校)			ステップ21
29	火			ラウンドダンス	
30	水	胃がん・大腸がん・肺がん検診	ステップ21		

古江公民館の利用について

- <予 約>
- ・予約は電話で受け付けますが、使用前までに「**公民館使用許可願書**」を公民館へ提出してください。
- <玄関の鍵>
- ・平日の夜間、土日祝、事務室閉室の際に利用される場合は、当日もしくは前日（8:30～17:00）に受取りをお願いします。
 - ・使用後は玄関を施錠し、玄関横の郵便受けに返却してください。
- <清掃・ごみ・片付け>
- ・使用後は部屋の掃除をし、使用備品は元通り片付けてください。
 - ・出たごみは、各自お持ち帰りください。
 - ・使用された机や椅子など、手を触れた場所の消毒をお願いします。
- <使用上の注意>
- ・ご使用後、最後に退館される方（団体）は、廊下・玄関ホールの照明を必ず消し、自動ドアのスイッチを切ってから施錠してください。
 - ・使用後は「古江公民館使用簿」に記入をお願いします。

施設使用実費について

	地区内利用	地区外利用	冷暖房費 (1 時間あたり)	備 考 (利用可能人数等)
和室 1・2 (2 室使用の場合)	500 円 (700 円)	1,000 円 (1,500 円)	100 円	2 室使用で 30 名程度
研修室 1・2 (2 室使用の場合)	500 円 (700 円)	1,000 円 (1,500 円)	100 円	2 室使用で 24 名程度
講 堂	1,000 円	2,000 円	300 円	100 名程度
調 理 室	1,000 円	2,000 円	200 円	18 名程度 調理台 3 台

- ・使用時間は、午前・午後・夜間に分ける。
- ・公民館主催・共催事業及び地区内各種団体・文化教室は無料とする。但し、冷暖房費は除く。
- ・参加者の半数以上が地区内住民の場合は、地区内料金とする。

一畑電車割引利用券の配付について

- 対 象 者 古江地区内に居住する満70歳以上の高齢者
- 期 間 令和3年4月から令和4年3月末まで
- 配付枚数 お一人様40枚（上記期間内に1回）
- 持 参 品 高齢者福祉手帳
- 配付場所 古江公民館
- ★お問い合わせ 松江市健康福祉部 福祉総務課
電話55-5308

お願い

◎写真の利用について
古江公民館が主催または共催する事業や活動で記録のために撮影した写真は、公民館だよりやホームページ等に掲載させていただく場合があります。あらかじめご了承いただきますよう、お願い申し上げます。

古江吟社四月選句集

特 選 春寒し微恙の足引き褶りぬ
美容にも効き目のありし蜆汁
溝さらへ走りはじめし用水路
選者吟 緑立つ城の鬼門を守る白狐
歩 久 和 子 ケイコ 恵美子