

法吉公民館だより

平成29年11月1日

第 414 号

松江市法吉公民館

松江市比津町308-4

電話 21-4966

FAX 21-5509

E-mail hokkik@mable.ne.jp

法吉地区防災訓練について

イザ！という時に円滑な避難や支援ができるように、今年度は“集中豪雨”による水害を想定して防災訓練を行います。訓練では「災害時における地域の助け合い」による要配慮者への安否確認と、地区災害対策本部の運営訓練を行います。また、会場内訓練では『クロスロードゲーム』、炊き出し訓練等を行います。皆様のご参加とご協力をお願いいたします。

日 時：11月12日（日）8:00～12:00

会 場：法吉公民館

内 容：地区災害対策本部の運営訓練、要配慮者等の安否確認
情報伝達訓練、一時避難場所への集合訓練、避難誘導
会場内訓練

【会場内訓練】10:00～

○クロスロードゲーム … 災害への備えをどうするか、豪雨が起ったらどう対応するか。そこでは、私たちの日常生活では思いもよらないような“決断すべき場面”にたくさん遭遇するでしょう。事前に決めたマニュアル（正解）通りに動くのではなく、「その時その場面で皆さんで正解を作る」ためのゲームです。

○炊き出し訓練



「ほっき健康福祉まつり」のお礼

去る10月1日、爽やかな秋晴れのもと、「第3回ほっき健康福祉まつり」を開催いたしました。“比津ヶ丘保育園融合センター”と“比津ヶ丘保育園わらへのその”の鼓笛隊のオープニングで始まり、愉快的な“ふうせんおじさん”によるバルーンパフォーマンスなど、子どもから大人までたくさんの参加がありました。健康・福祉についても盛り沢山の健診等で、自分のからだや健康づくり、そして福祉への関心をより深めていただくよい機会となりました。

今後も地域における健康・福祉の向上と、住民相互の交流のため取り組んで参りますので、ご支援ご協力をお願い申し上げます。ご来場いただきました皆様、各コーナーご協力いただきました皆様、ありがとうございました。



おめでとうございます



◆ 法吉体育協会功労者表彰

勝部 春夫 様

松崎 敬子 様

勝部 玉江 様

中村 豊樹 様

(法吉体育協会理事)

学童将棋大会のご案内

法吉地区青少年育成協議会
法吉公民館青少年部

学童将棋大会を開きます。将棋の好きな小学生の皆さん、腕だめしにご参加ください。

日時：11月25日(土) 13時30分より
(受付13時00分～)

場所：法吉公民館 和室

対局：高学年と低学年の2グループに分けて対局します。

賞：各グループ3位まで賞品あり
全員に参加賞あり

申込み：11月17日(金)までに法吉公民館へ



ふれあい喫茶

コーヒー、紅茶、抹茶

いずれも150円(お菓子付き)

とき：11月7日(火) 10:00~15:00

※来月は12月5日(火)に開催します。

ところ：法吉公民館 視聴覚室(図書室)

赤ちゃんから高齢者までがお茶や季節のお菓子を囲み、お友達同士やボランティアさんと楽しい一時を過ごします。

喫茶からはじまるふれあいの輪、憩のひととき。

みなさまのお越しをお待ちしています!

☆保健師さんの健康相談もあります!(午前中)

健康相談を受けられた方には  1つ押印します



健康ウォーキング

法吉地区健康まつえ21推進隊

日時：11月 8日(水) 9:30~

22日(水) 13:30~

場所：法吉公民館玄関前集合

保健師による健康チェックが受けられます。
初心者コース(3キロ)と上級者コース(5キロ)に分かれて歩きます。

準備：飲み物、タオル、ウォーキング手帳、
法吉地区健康づくりポイントカード

ノルディックウォーキング用ポール貸出します。
※雨天時は室内運動(カラコロ太極拳・サンクラブ体操)をします。

☆22日はウォーキング教室後に
食改さんが美味しいお菓子と
飲み物を用意しています。



◀ほっき井戸端塾▶

ハンガリーに暮らして

ほっき井戸端会

法吉、内中原をはじめ市内外の小学校のほか、インドネシア、ハンガリーの日本人学校での指導にも当たられた三代喜政さん。豊富な経験の中から特に印象深い「ドナウの真珠」と呼ばれる首都・ブダペストでの体験を周辺の歴史、風土などを交え、映像とともに語っていただきます。

日時：11月22日(水) 18時~19時

場所：法吉公民館 視聴覚室

講師：三代 喜政 氏(八雲台在住、元小学校長)

申込み：前日までに法吉公民館へお申込み下さい。どなたでも参加できます。



寒いからと言って暖房をつける前に着るものを工夫して体感温度を上げましょう。(法吉公民館 環境部)

11月の法吉子ども広場について

※お茶、タオルを持ってきてください。

11月 1日(水)	15時30分~17時	囲碁
11月 6日(月)	15時30分~17時	書道
11月11日(土)	10時~12時	土曜広場
11月13日(月)	15時30分~17時	生花 (花器を必ず持ってくる)
11月20日(月)	15時30分~17時	抹茶
11月27日(月)	15時30分~17時	将棋
11月27日(月)	15時30分~17時	プレーパーク (法吉小体育館入口集合)



「サクラ体操、いっしょにしてみませんか」

法吉地区健康まつえ21推進隊

日時：11月28日(火)

午前10時~11時

会場：法吉公民館 会議室

準備：室内用ズック、タオル、飲物

マールテレビでおなじみの体操です。
どなたでもご参加いただけます。
運動のできる服装でお越しください。

ひよこ学級

日時：11月21日(火) 10時~

場所：法吉公民館 研修室

内容：おやこで防災~消防車がくるよ!~
消防署の方に防災に関するお話を
聞いたり、紙芝居をしてもらいます。
消防車の見学もします。

持ち物：お茶ほか必要なもの



こぐまちゃん文庫

日時：11月10日(金) 10時~11時

(10時20分~読み語り)

場所：法吉公民館 図書室

内容：大型絵本や紙芝居の読み語り、手遊び歌や童謡、
カード遊びをして一緒に楽しく過ごしましょう。

おいでおいでサロン

日時：11月17日(金) 10時~11時30分

場所：法吉公民館 和室

11月のおいでおいでサロンは、0歳児の親子を
対象としたベビーマッサージをします。
参加には予約が必要です。

消火器使用法講習会のご案内

法吉地区消防協会

期 日：11月26日(日)

- ① 10時 黒田・サーパス城山西通り自治会
(須山医院駐車場)
- ② 11時 春日新・旧自治会(恒松様宅前)
- ③ 13時 春日一区自治会(法吉公民館広場)
- ④ 14時 東湍北台自治会(東湍北台児童公園)

会場周辺にお住まいの皆様には

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願ひいたします。

~火の用心 ことばを形に 習慣に~

~秋季全国火災予防運動~

<実施期間：11月9日(木)~15日(水)>

松江市消防本部・法吉地区消防協会
寒さの訪れとともに、火を使う機会が多くなりま
す。

毎年、この時期になると多くの住宅火災が起き、
お年寄りや子ども達が犠牲となるケースが見られ
ます。住宅火災による被害を防ぐため、火災警報器
や消火器を設置し防火に努めましょう。

公民館事業など活動の様子をHPや広報等に活用させていただく場合がありますのでご了承ください。

～みんな笑顔で暮らせるように～

法吉公民館人権教育推進部



「食事をとる」ことは、私たちにとって楽しみなことでもあり健康を維持するためにも大切なことですが、高齢になるとかんだりのみだりする機能の低下で、今までの硬さの食べ物を食べることが難しくなることがあります。また、それらの機能には問題がなくても、加齢などが原因で食欲がなくなる人もいます。その一人ひとりの小さな変化に気づき、普段から家族のために食材の切り方を変えたり、柔らかく仕上げるために調理時間を長くしたり、魚の小骨を取り除いたり工夫されている方々も多いのではないのでしょうか。

今では、スーパーマーケットなどに、メーカー各社のユニバーサルデザインフードのマークの付いた商品（「かむ力」「のみ込む力」に配慮されている商品）が並ぶようになりました。

昨年、農林水産省は一定の条件をクリアした介護食に新たなマークを表示する制度（愛称：「スマイルケア食」）を創設しました。マークは「かむのが難しい人向け：黄」、「のみ込むのが難しい人向け：赤」、「どちらも問題ないが、食欲不振などで栄養補給の必要な人向け：青」で表示、柔らかさのレベルを黄では5・4・3・2の4段階、赤では2・1・0の3段階（数字が少ないほど柔らかく、のみ込みやすい。）で表示されます。既存の表示との関係をどう整理されるかなどの課題もあると思いますが、新表示制度の普及を期待したいものです。

法吉体協からのお知らせ

<大会結果報告>

◆松江市ニュースポーツ大会

10月8日（日）（ニュースポーツ公園・
海洋センター）
グラウンド・ゴルフ競技 法吉チーム 優勝

◆法吉地区秋季グラウンド・ゴルフ大会

10月15日（日）（鹿島グラウンド・ゴルフ場）
<団体戦>
1位 比津A 2位 春日二区 3位 春日三区A
<個人戦>
1位 安達武平 2位 藤田嘉昭 3位 勝部春夫

◆法吉地区町民卓球大会

10月22日（日）（海洋センター）
1位 比津が丘A 2位 南比津が丘
3位 比津、比津が丘B

<11月の行事予定>

◆まつえ駅伝フェスティバル

11月19日（日）（宍道町）

清掃活動のお礼

【奉仕作業】

10月14日（土）にシルバー人材センター法吉地区会員の皆さんに公民館周辺の草取り、草刈の清掃作業をしていただきました。おかげで利用者の皆様に気持ちよくお使いいただけます。ありがとうございました。

【クリーンまつえ】

10月1日（日）に行われたクリーンまつえでは、地域の方々に多数ご参加いただき、地区内の清掃に取り組んでいただきました。ご協力ありがとうございました。

ご寄付のお礼

法吉地区社会福祉協議会

香典、玉串料返しとしてご寄付をいただきました。
厚くお礼申し上げます。
故人のご冥福をお祈り申し上げます。

山本 公子 様（比津町）
（故人 山本辰生 様）

