

よろしくお願ひします

城西公民館長 畠山 直文

はじめまして。4月1日より、城西公民館長に就任しました畠山直文と申します。

公民館に勤めて最初に驚いたのは、地域の皆様をはじめとする人の出入りの多さです。3月末で定年退職した松江市立大野小学校でも、日頃お世話になっている地域の方など来校される方はおられました。

しかし城西公民館では、来訪される方々の数がケタ違いです。受付窓口で用事を済ませる方もおられますが、事務室でいろいろな用事をされる方がとても多いのに驚かされました。私がものを探しているのを尻目に、コピーされる方人数分の資料を綴じられる方、自分でお茶を入れたり片付けたりされる方もおられます。さらに印象的だったのは、たまたま私に挨拶に来られた、ほぼ初対面のお二人が、少しずつ親交を深め、談笑されている様子でした。

これが森前館長や職員、そして日頃お世話になっている地域の皆様が築いてこられた、城西公民館の文化の一端なのかなと感じる、心に残る風景でした。これからも人が立ち寄り、つながり合う公民館を、まずめざしていきたいと考えています。

新型コロナウイルス感染が松江市内で確認され、拡散する気配を見せています。日頃から当公民館をご利用いただいている皆様には、当面の貸館中止措置等により、大変なご迷惑やご心配をおかけしています。一日も早く通常の事業運営に戻れることを祈りつつ、城西公民館も職員一同、今を大事に、しなければならないこと、できることに全力で取り組んでまいります。

まだまだ不慣れな私ですが、どうぞよろしくお願ひします。

令和2年度の城西公民館は以下の4名体制です。

館長	畠山	直文
主任	長瀬	睦恵
主事	大和	稔
嘱託	福田	郁子



よろしくお願ひします。

令和2年度の城西公民館の行事予定

城西大運動会	令和2年 9月 6日(日)
城西まつり	10月31日(土)
	11月 1日(日)
城西地区新年賀会	令和3年 1月 9日(土)

(4月23日現在の予定です。今後変更する場合があります。)

開催の中止等が決定された城西地区に関係のある行事(4月23日現在)

5月	狂犬病予防集合注射	⇒ 延期	※県有施設の休館期間は5月6日(水)まで延長
6月	春季クリーンまつえ(6月21日)	⇒ 中止	
9月	2020松江水郷祭(9月12日)	⇒ 中止	

その他、新聞、松江市のホームページをご覧ください。



いかがお過ごしですか？

新型コロナウイルス感染症が流行しています。手洗いや咳エチケット、不要不急の外出を控える等感染予防を心がけましょう。

家にいる時間が長くなり、動かないことで身体や頭の働きが低下し、フレイルが進んでいきます。



フレイル予防で生き生きと

フレイルとは、介護が必要な状態ではありませんが、様々な機能が衰えてきた状態です。低栄養、転倒、閉じこもり、認知機能低下、うつ等になる前に予防ができる段階です。

まずはチェックしてみましょう！

表 日本版CHS基準（J-CHS基準）

	評価基準
1	6か月で2～3kgの体重減少
2	握力：男性<26kg、女性<18kg
3	（ここ2週間）訳もなく疲れたような感じがする
4	通常歩行速度<1.0m/秒
5	①軽い運動・体操をしていますか？、②定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記2つのいずれも「週に1回もしていない」

ビンのふたやペットボトルのキャップが
あけられますか？

青信号の間に横断歩道を
渡り切れますか？

（出典）一般社団法人日本老年医学会、国立研究開発法人国立長寿医療研究センター「フレイル診療ガイド2018年度版」

★3つ以上該当：フレイル、1～2つ該当：フレイル予備軍

今日からできるフレイル予防

栄 養

- *毎日3食しっかり食べる♪
- *食事のバランスを考えて♪
特にタンパク質は不足しがち

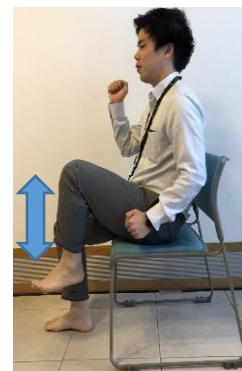


運 動

足の付け根の周りの筋肉

～つまずきにくい力をつけます～

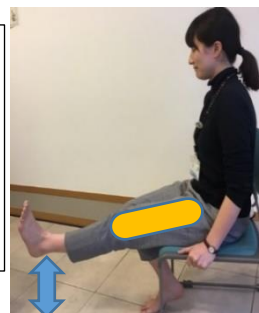
椅子に座り、足踏みをします。
50～100歩程度行いましょう。



太ももの筋肉

～踏ん張る力をつけます～

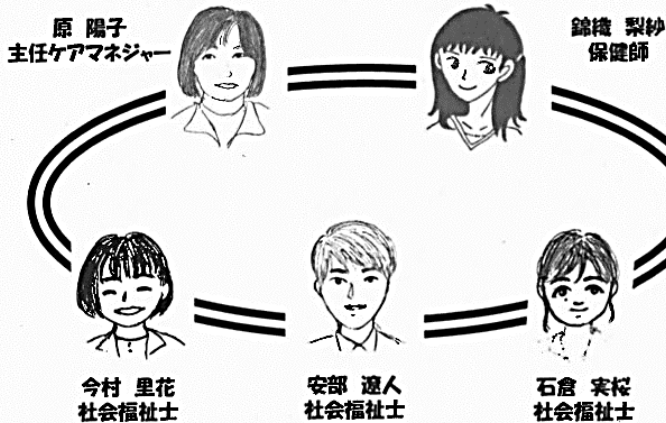
片足ずつつま先を上に向け、
膝を伸ばしてあげます。10
～20回程度行いましょう



城西地区を担当してくださる中央地域包括支援センターのご紹介です。

**高齢者の悩み・疑問・相談ごとなどは、
中央地域包括支援センターへ!!**

私たちにご相談ください!!



まずは地域包括支援センターへご相談ください。
相談内容についての秘密は固く守ります。相談は無料です。

<例えばこんな相談>



この頃、近所のおじいさんの
出かける姿を見かけない
んだけど・・・。



お隣にセールスマンが頻繁
に出入りしているみたいだ
けど・・・



からだが弱ってひとり
暮らしが不安



うちのおばあちゃん
財布や通帳を失くすよう
になったけど・・・

☎ 電話番号

(0852) **24-6878**

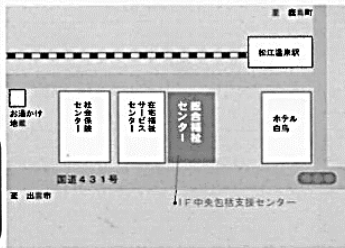
FAX 番号 (0852) 21-5377

所在地 〒690-0852

松江市千鳥町70番地

松江市総合福祉センター1階

開所時間 月～金曜日 8:30～17:15



生活全般の相談

高齢者の権利擁護

介護予防が必要な方の支援

支援者が互いに連携できる体制作り



城西公民館で咲いている花(一部)を紹介します。なんじゃもんじゃなどの木々も若葉が芽吹き、
ビワの木には実がつけ始めました。



なんじゃもんじゃの若葉



ビワの実



ハナミズキ



ノースポール



ハナモモ



ローズマリー



パンジー



ルピナス



ツルニチニチソウ



フリージア



つつじ



カラスノエンドウ



チューリップ



キンギョソウ

香典返しのお礼

坂口 正治 様(国屋町)

黒田 晃弘 様(国屋町)

伊藤 高志 様(国屋町)

ありがとうございました。謹んでお悔やみ申し上げます。

～公民館からのお知らせ～

3ページ目で紹介したように、1月末に植樹した「なんじゃもんじゃの木」に新芽が出てきました。しっかりと地面に根を張り始めています。ハナミズキも花をつけ始め、チューリップ、フリースア、パンジー、ツツジ等々色とりどりに咲いています。ご近所の黒澤さんのお世話できれいなお花が咲いています。残念ながら公民館の利用は現在中止していますが、お散歩の途中に立ち寄ってご覧いただき、季節を感じていただければと思います。

5月の城西公民館、ふれあいホール、ニコニコ交流館での行事はすべて中止または延期させていただきます。5月11日以降は、貸館の予約はそのまま受けさせていただいておりますが、状況によってはお断りする場合があります。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の措置として全国に緊急事態宣言が出されています。

なぜ、不要不急の外出を避け、人との接触を避けるのかを今一度、自分の頭でよく考え、自分と自分の大切な人の命を守るためにはどんな行動をすべきか、自分の行動を見直してみるきっかけにしませんか？

「未来を変えるために、私たちの行動がすごく大切」だと言われています。

お家の中でできることを見つけ、少しでも楽しく過ごせるように、また、息切れしないようにそして、一日も早くこの事態が終息しますように。

ミシンや手縫いでマスクを作ってみる

すごく美味しいコーヒーを淹れてみる

1人または家族でウォーキング

R02.5月の予定表

1	金			
2	土			
3	日	憲法記念日		
4	月	みどりの日		
5	火	こどもの日		
6	水	憲法記念日の振替休日		
7	木			
8	金			
9	土			
10	日			
11	月			
12	火			
13	水	あいさつの日		
14	木	狂犬病予防接種（延期）		
15	金			
16	土			
17	日			
18	月			
19	火			
20	水			
21	木			
22	金			
23	土			
24	日			
25	月			
26	火			
27	水			
28	木			
29	金			
30	土			
31	日			

城西公民館利用中止

緊急事態宣言

※なお、政府・政府新型コロナウイルス感染症対策専門家会議の方針、県内・市内の発生状況により、対応が変更になる可能性がありますので、ご了承ください。