

鹿島公民館だより 3月号



平成29年3月発行

〒690-0332 松江市鹿島町佐陀本郷 640-1
Tel 0852-55-5716 Fax 0852-55-5718
E-mail kashimak@mable.ne.jp

❖ 松北ブロック市民学習発表会 ❖

☆日時 2月26日(日) 9時20分～
☆場所 鹿島文化ホール

◎オープニング「ふたば保育所、ふたば第二保育所」



☆出演サークル出演予定時間(鹿島町内)

◎10:20 鹿島民謡同好会(民謡)

◎11:10 鹿島はまゆう(クワイエーション)

◎11:20 椿会(日本舞踊)

◎13:00 鹿島琴友会(大正琴)

◎13:10 鹿島すずらん会(大正琴)

◎13:30 芙蓉の会(日本舞踊)

◎14:30 あじさいグループ(日本舞踊)

◎14:40 民謡つつじ会(民謡)

◎14:50 歌って踊って楽しくチーム(日本舞踊)

◎15:20 華つぼみ(日本舞踊)

《特産品》

- ・みのりの里講武(お餅、野菜等)
- ・JF しまね女性部・マルコウ(水産加工品)
- ・片句こいグループ(茎味噌等)
- ・シルバー人材センター(どら焼き)
- ・四ツ葉園(パン、おにぎり)

～みなさまのご来場をお待ちしています～



市民憲章カルタ中央大会 大雪のため中止 市民憲章推進協議会、青少年部

2月11日(土)松江市総合体育館で市民憲章カルタ中央大会を開催される予定でしたが、前日からの大雪のため中止になりました。選手のみなさまは出場を楽しみにしていましたが、来年も出場をめざしてがんばってくださいね。

中央大会にさきだち、鹿島地区予選を1月28日(土)公民館正庁で行いました。最初に全員で『市民憲章』を唱和し、その後、参加者14名が3グループに分かれて競いました。1回戦は、遠慮がちに手を出していましたが、2回戦になると、身を乗り出して絵札を取っていました。団体戦ではチーム内で作戦を練っての対戦です。1対1の同点で迎えた最終戦ではチーム一丸となつての熱戦でした。参加された小学生のみなさま、市民憲章推進委員、青少年部の方々ありがとうございました。





「健康体操講座」

募集

健康福祉部

にぎわい元気塾「健康体操講座」を体験しませんか？

○日時 H29年3月15日(水) 11時～12時(無料体験最終日)

○交通手段 コミュニティバスを利用(左まわり)



上講武	ふれあい館	鹿島支所	古浦漁業会前	恵曇連絡所	鹿島支所	ふれあい館	上講武
10:23	10:29	10:39	10:45	10:46	10:54		
		12:20	12:26	12:27	12:35	12:47	12:53

○場所 鹿島支所2F 正庁(エレベーターをご利用ください)

○講師 原 志都子様

(日本音楽健康協会 認定 音楽健康指導士)

○持ち物 運動できる服と靴

○参加費 無料

○申込み・問合せ先 鹿島公民館 Tel 55-5716 Fax 55-5718

2回目 2/15(水)に開催!(22名参加)

<にぎわい元気塾とは?>

☆音楽を聴きながら手足を動かす
(運動)

☆楽しく歌う(口腔体操)

☆映像を見ながら記憶力アップ
(認知症予防)



「どこかが変わりますよ?」真剣に映像をみて、解答が解って思わず「ああ!」すかさず先生が「今一番脳が働きましたよ」納得。

ロコモ体操、途中は……
フィニッシュは全員で決まり!!
笑って終了。



H28年度乳幼児教室閉講式開催!

幼児部

2月7日(火)乳幼児教室の閉講式を開催しました。開会のあいさつの後「おはなしびっくりばこ」さんによる影絵『はらぺこあおむし』、会場を暗くしましたが、こわがるお子さんもいなくて、きれいなチョウに変身したあおむしの場面では、みんなが見入ってしまいました。大型絵本『だるまさんが』『ぴよ〜ん』、おかあさんといっしょに身体を動かして楽しそう!!手あそび、着ぐるみによるショー、盛りだくさんのメニューでみんなが笑顔になりました。

キティちゃん、アンパンマン、ドラえもんパチリ!今回も食生活改善推進員の方の手作りのおやつをいただいて、閉会いたしました。



食生活改善推進員のみなさま、母子保健推進員のみなさま、28年度乳幼児教室代表のみなさま、幼児部のみなさま、お世話になりありがとうございました。

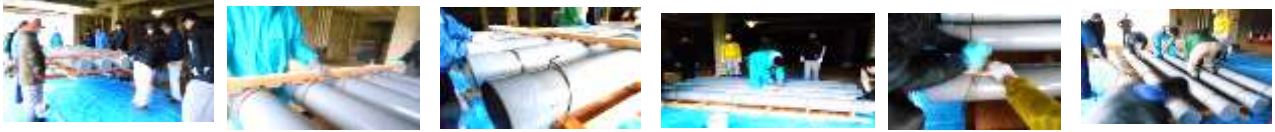
おかげさまで、乳幼児教室のみなさまにも喜んでいただいて、今年度の事業を無事終了することができました。





川から海へ大航海 i n 鹿島 2017 スタートしました

2月5日(日)小雨の中、佐太小学校ピロティーに実行委員が集まって、パイプいかだの修理方法の検討を実際に修理しながら行いました。修理手順を確認しながら作業を進め、夏の本番に備えました。いよいよ『川から海へ大航海 i n 鹿島 2017』始動です。



『図書室』のご利用をお願いします…

読書推進部より

春休み、ながめのいい「図書室」で親子読書タイムしませんか？

図書室開室時間 9時～16時半 休室日 (土)(日)(祝日)

ある晴天の日、支所前を通った方が支所に来られて「前から気になっちゃったけど図書室の窓の文字が一つ逆ですよ。」と教えていただきました。気にかけていただいてありがとうございます(*^_^*)



鹿島まめまめだより

≪鹿島支所保健師からのお知らせ≫

寒い日が続いておりますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。今回はロコモの予防について紹介します。筋肉と骨を鍛えること、食事をバランスよく摂取することで、健康寿命をのばしましょう

運動

下肢筋力の向上 「スクワット」

目安：5回のスクワットを1日3回脚は肩幅より広め、つま先は30度くらい開きます。背筋を伸ばし、膝がつま先よりも前に出ないようにお尻を後ろに引くようにしてしずめます。90度以上曲げないようにします。



バランス能力の向上 「片脚立ち」

目安：左右1分ずつを1日3回目を開けたまま、姿勢をまっすぐにして、床につかない程度片脚をあげます。高くあげる必要はありません。転倒しないよう捕まるものがある場所で行いましょう。



食事

不足しがちな栄養素を摂取

1日3食の規則正しい、バランスのとれた食生活を送ることも大切です。骨や筋肉のもととなる栄養素も意識して摂取しましょう。タンパク質（肉、魚、牛乳、大豆など）、カルシウム（牛乳、乳製品、小魚など）、ビタミンD（サケやシラスなど）、ビタミンK（納豆、小松菜、ほうれん草など）

*ひざや腰に強い痛みや病気がある人は主治医に相談してから運動を始めましょう。

鹿島支所市民生活課 野津
TEL 55-5706



<鹿島地区コミュニティバス利用促進協議会からのお知らせ>

(1月の利用状況)

平成29年1月 利用者数 227人 1便あたり 0.80人





3月の行事予定



日	曜日	公民館・交流館事業	各地区行事
1	水	H29年度(28年分)住民税申告相談(南講武・名分)(正庁)	
2	木	高齢者教室閉講式(館外研修)(講武) H29年度(28年分)住民税申告相談(北講武・佐陀本郷)(正庁)	
3	金	H29年度(28年分)住民税申告相談(武代・御津・昭栄・恵曇)(正庁)	
4	土	11:30~古江公民館竣工式祝賀会(新古江公)	
5	日		
6	月	9:30~図書室美化作戦実施(図書室) 10:00~女性セミナー閉講式「くらしの安全教室」(恵曇)	
7	火		おはなしばっくりばこ(鹿島子育て支援センター)
8	水		移動図書館車(佐太) 14:10~14:50 (恵曇) 15:10~15:50
9	木	10:00~松北ブロック市民学習発表会第5回実行委員会(恵比須)	
10	金	第2回交流館運営委員会(佐太)	移動図書館車(御津) 14:00~14:30 (講武) 14:40~15:20
11	土	10:00~鹿島中学校卒業証書授与式(体育館)	カフェおしま(御津)
12	日		
13	月		
14	火		
15	水	11:00~にぎわい元気塾 健康体操講座(正庁)	
16	木	10:00~恵曇幼修了証書授与式(遊戯室) 10:00~佐太幼修了証書授与式(遊戯室)	
17	金	10:00~恵曇小卒業証書授与式(体育館) 10:00~佐太小卒業証書授与式(体育館) 10:00~講武幼修了証書授与式(遊戯室)	
18	土	10:00~鹿島東小卒業証書授与式(体育館) 10:00~子どもの健全育成研修会実践発表会(玉湯公)	
19	日		カフェみどりの風(佐陀本郷 深田)
20	月	春分の日	
21	火		
22	水	ふれあいセミナー閉講式(館外研修)(恵曇) 18:30~第3回鹿島公民館運営協議会(正庁)	移動図書館車(佐太) 14:10~14:50 (恵曇) 15:10~15:50
23	木		
24	金		移動図書館車(講武) 10:30~11:10 (御津) 11:20~11:50
25	土		カフェしおかぜ(古浦)
26	日		
27	月		
28	火	9:30~地区社協理事会	
29	水		
30	木		
31	金		

※公民館では事業実施にあたり、記録・広報用に写真を撮影しております。

この写真は、公民館だより、インターネット等で公開させていただく事もございますのでご了承をお願いします。