



フレイルの進行を予防するために！

自宅でできる簡単な体操をご紹介



自粛生活が続く、家に閉じこもり一日中テレビを見たり、ぼーっとしたり動かない毎日になっていませんか？動かない時間が長くなると身体や頭の働きが低下します。ちょっとした運動で予防することができるので、毎日続けましょう。

【フレイル】・・・介護が必要な状態ではないが、様々な機能が衰えてきた状態のこと

<運動編>

【足の付け根の筋肉を鍛える運動】

- ① イスに浅く座ります。背中が丸くならないよう意識します
- ② 片足を上に上げて足の付け根を鍛えます。ゆっくり下ろしましょう
- ③ 5～10回終わったら反対の足も同じように鍛えましょう



【ふくらはぎ(下腿三頭筋)を鍛える運動】 ※10回×2セット

- ① 腰幅に足を開きます
- ② 床を押すように上に伸びます
- ③ 重心が外側(小指)に偏らないよう注意します。呼吸を止めずに回数を数えながら行いましょう



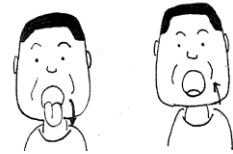
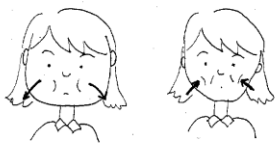
協力:健康まつえ応援団 株式会社さんびる(健康福祉部)

<お口編> ◆ 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

①口を閉じたまま、ほほをふくらませたり、すぼめたりします

②口を大きくあけて、舌を出したり、引っ込めたりします

③舌を出して上下、左右に動かします



『あ・い・う・べ』、『ぱ・た・か・ら』などの発声も効果的です。また、会話をしたり、歌をうたったり、よく噛んで食べる事もお口の機能維持には大切です。

八東支所から6月のお知らせ

◆健康診断(プチがんどック)

6月実施予定の健康診断は中止します。今後の予定につきましては、わかり次第お知らせします。

◆し尿収集

19日(金) 八東町全地区

※6月の「わいわいサロン・子育て教室」はお休みします

【問合せ先】松江市八東支所 市民生活課

0852-55-5826(八東支所保健師)

6月の行政相談はお休みです
行政相談のある方は、「島根行政監視行政相談センター」へご相談ください

「島根行政監視行政相談センター」
行政苦情110番(全国共通ナビダイヤル)

☎ 0570-090110

受付時間:平日 8:30～17:15
(祝祭日を除く)

八東公民館だより6月号

八東公民館

検索

ホームページご覧ください

人口 3,897人 (前月比-12)
世帯数 1,759世帯 (前月比-1)
【4月末現在】

子どもは宝・ふるさと宝

令和2年6月 第158号 発行:松江市八東公民館〔松江市八東町波入2060 TEL0852-76-3663 FAX0852-76-3669〕

コロナ禍 **ガンバレ！！** 学生・生徒・児童たち

【出典・解説】

中村元が、中学一年の時に書いた文があるとは。

中学に入学後まもなく病気で一年間休学することになった。その頃に書いた文には『・・・今年先に行つたとして後世に名を残す人は何人あろう。伊能忠敬はあの通り五十数歳からの晩学であつたが、立派な績(しごと)を残した。過去は過去。観念すべからず。』と、日本全国を測量し、地図を作製した伊能忠敬に触れ、気持ちを切り替えて、将来を見据える中村少年の姿勢をみてとることができる。

笠原愛古・中村元記念館学芸員

一年おくれたとて
一生に關係はない

中村元のことば

お知らせ 公民館・体育施設の利用を再開します

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、公民館及び体育施設の利用を休止していましたが、緊急事態宣言対象地域からの除外を受け、利用を再開いたします。ただし、引き続き三つの密を防ぐこと、マスクの着用、参加者の名簿作成など利用について必要なことがあります。詳細は利用者にお知らせしますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

募集 初夏を彩る「三日月リース」作り

今年度、最初のにんじん学校は「三日月リース」作りです。リースというイメージがありますが、季節に合わせて飾ると雰囲気も変わり、お部屋も明るくなります。今回はこの時期にぴったりな色合いで三日月型のリースに挑戦してみましょう。

《日時》 6月23日(火) 13:30～15:30

《会場》 八東公民館会議室

《講師》 フレンチレース代表 小原としえさん

《参加費》 2,500円 《定員》 15名(先着順)

《申込み》 参加希望の方は6月15日(月)までに公民館までお知らせください

*ハサミ、グルーガン(持っている人)をお持ちください。

*マスク着用をお願いします。体調不良の方は参加を見合わせてください。



にんじん学校

6月の行事予定 都合により変更になる場合があります。申請のあったサークル等のみ掲載します

日	曜	行事予定	公民館使用予定	日	曜	行事予定	公民館使用予定
1	月		フォークピオニ	16	火		
2	火			17	水		ピラティス
3	水		ピラティス	18	木		
4	木			19	金		
5	金			20	土		ヨーガ教室
6	土		ヨーガ教室	21	日		
7	日			22	月		フォークピオニ
8	月		フォークピオニ	23	火	にんじん学校	
9	火		絵手紙もみじ会、八束陶芸	24	水		ピラティス
10	水		ピラティス	25	木		大正琴
11	木		大正琴	26	金		
12	金			27	土		レイフラワー八束
13	土		中央書道、レイフラワー八束	28	日		
14	日			29	月		
15	月		フォークピオニ	30	火		



小さな図書館 **ポポと** お知らせ

◇新しい本が入りました

絵本など

- ・としかんのよる/ローレンツ・パウリ
- ・せかいいちまじめなレストラン/たしろちさと
- ・おにのサラリーマンじごくの盆休み/富安陽子
- ・おにやけ/大塚健太

小説など

- ・水曜日の手紙/森沢明夫
- ・流浪の月/凧良ゆう
- ・わたしの美しい庭/凧良ゆう
- ・木曜日にはココアを/青山美智子
- ・免疫力をアップする科学/藤田紘一郎

【利用時間について】

(月～金) 9時～17時 (土) 10時～17時

*祝日、公民館休館日を除く

*土曜日は時間帯によっては利用できない場合があります



6月移動図書館車 だんだん号巡回日

《日 時》 ◇ 3日(水) 14:40～15:10
◇ 17日(水) 14:00～14:40

《場 所》 八束体育館駐車場



お願い

返却期限を過ぎても返却されていない本があります。楽しみに待っている人のためにも返却期限を必ず守ってください。延長する場合は窓口で手続きをしてから延長しましょう。

ご寄付のお礼

下記の方々よりご寄付をいただきました。ご厚意に対し厚くお礼申し上げ、故人のご冥福をお祈りします。

(香典返し)

池田 由紀夫 様 (遅江)

橋 幸一 様 (入江)

渡部 雄 様 (馬渡)

香典返し等の篤志寄付金は松江市社会福祉協議会へ全額納入し、その半額が地区へ還元され福祉事業に活用させていただきます。

八束地区社会福祉協議会

ごだっしやいねお寺カフェ

6月・7月・8月はお休みです



正しい情報を得て、冷静な行動を!

新型コロナウイルス感染症への不安や恐れから、感染した人やその家族、医療関係者、県外から来られた人などが差別や偏見という不当な扱いを受けるといった事態が起きています。不確かな情報は不安を広げるばかりで何も解決することはありません。



誰にでも感染のリスクはあります。公的機関などの正しい情報を得て、行動をするようお願いいたします。

給付金の詐欺に注意

絶対に教えない・渡さない

・暗証番号 ・通帳 ・マイナンバー

・口座番号 ・キャッシュカード

市区町村や総務省が電話や郵便、メールで個人情報問い合わせることはありません



おすすめレシピ

野菜たっぷりキーマカレー

食生活改善推進員より

材料(4人分)

- ・合いびきミンチ 150g
- ・セロリ 1本
- ・ナス(中) 1本
- ・ピーマン(中) 1個
- ・カットトマト缶 250g
- ・カレールウ 1～2かけ

作り方

- ① 野菜を1.5センチ程度のコロコロ切りにする
- ② 鍋にミンチと①の野菜を入れ炒める
- ③ 全体に火がとおったらトマト缶を加えて10分間煮込む
- ④ カレールウを加え、さらに5分煮込む(ルウは刻んでから入れると早く溶けます)
- ⑤ ごはんに③を盛りつけてできあがり

*カレールウやトマト缶はお好みで調整してください



色々な野菜を入れてみてね。



さっぱりオレンジヨーグルトゼリー

作: アトリエ bene

材料(4人分)

- ・牛乳 80cc
- ・プレーンヨーグルト 80g
- ・水 大さじ2
- ・ゼラチン 2.6g
- ・オレンジ 1/2個
- ・砂糖 12g

作り方

- ① ゼラチンを水にふやかしておく
- ② 牛乳に砂糖と①を入れ煮溶かす(煮立たせないこと)
- ③ 火から下ろしてヨーグルトを加え、なめらかになるまで混ぜる
- ④ オレンジは飾り用を残し、つぶして③に混ぜる
- ⑤ カップに注ぎ冷蔵庫で冷やし固めオレンジを飾り、できあがり

*好きなフルーツを飾ってもいいですね

牛乳には良質なたんぱく質、重要なビタミンがしっかりと含まれています。ヨーグルトで腸内環境も整えてウイルスに負けない身体を作りましょう。

