

# 公民館 だより おおの



大野のシンボルマーク

令和4年3月  
松江市大野公民館

TEL 0852-88-2051  
FAX 0852-88-3186  
E-Mail oonok@mable.ne.jp

## 健康寿命アップ講座 「コツコツ学ぼう! 骨の健康を守るヒケツ」

「骨」の「健康」をまもるためのヒケツを詳しく教えていただきます。また、「骨粗しょう症」と大きく関係する「糖尿病」についてもお話いただきます。この機会にぜひご参加ください。  
**参加希望の方は、大野公民館までご連絡ください。**  
お待ちしております。

日時 令和4年3月6日(日)  
受付・骨密度測定 9:30~10:00  
講話 10:00~11:30  
会場 大野公民館 2階 集会室  
講師 かわつ田中クリニック  
院長(医学博士)田中 賢一郎 先生  
定員 35名(定員になり次第締め切ります)  
申込み 大野公民館(電話 88-2051)  
その他 マスクを着用してお出かけください。  
体調の優れない方はご遠慮ください。

主催: 大野地区高齢者クラブ連合会・大野公民館  
共催: 大野地区健康まつえ21推進隊

## 3月 ごみ・資源物収集日程表

日	月	火	水	木	金	土
		1 プラ	2	3 もやせる	4 紙製容器	5
6	7 もやせる	8 プラ	9	10 もやせる	11 古紙・古着	12
13	14 もやせる	15 プラ	16	17 もやせる	18 紙製容器	19
20	21 もやせる	22 プラ	23	24 もやせる	25 金属 古紙・古着	26
27	28 もやせる	29 プラ	30	31 もやせる		

## 子どもフェスティバル 中止のお知らせ

3月13日(日)に『子どもフェスティバル』を予定しておりましたが、新型コロナウイルスの感染が松江市内、出雲市内でも急拡大している状況が続いており、役員で協議した結果、参加者の安全を一番に考慮し、残念ですが中止することといたしました。  
楽しみにしていただいていた小学生の皆様には大変心苦しいですが、ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

今年卒業される6年生には子ども会から卒業祝いのプレゼントを、1~5年生には進級祝いのプレゼントを学校を通じて贈らせていただきます。

## 体協からのお知らせ

第43回まつえレディースハーフマラソン(3/20予定)は、新型コロナウイルス感染症が全国的に急拡大していることから中止となりました。

公民館をご利用のみなさまへ  
新型コロナウイルス感染症防止のため、公民館の施設を利用された後は、使用された備品など手が触れた場所の消毒をお願いいたします。  
※消毒用品は、各部屋に置いています。

## ご寄付御礼

香典・玉串料返し  
魚瀬 山野 泰弘 様  
鎌田 松浦 法幸 様  
山中 木村 寛 様  
お見舞い返し  
上根尾 伊藤 弘 様  
津ノ森 曾田 博 様

ありがとうございました。  
大野地区社会福祉協議会

## まめなかサロン

日時 3月2日(水)  
10:00~12:00

場所 大野公民館 研修室

●抹茶・コーヒー・紅茶  
季節お菓子付きで一杯 150円

※保健師による健康相談、体組成測定・血圧測定もあります。  
みなさま、お誘い合わせの上ぜひお出かけください。

## きらきら学級

日時 3月9日(水)  
10:00~11:30

場所 大野公民館

内容 ★修了式

★みんなであそぼう!

申込み 3月2日(水)までに  
大野公民館へ(88-2051)

## 健康レクダンス無料おためし体験

3月17日(木) 10:00~

場所 大野公民館 集会室

※お申込みは大野公民館(88-2051)まで

## 子ども広場開催日

開設時間 15:15~16:30

3月7日(月)

3月14日(月)

## 移動図書館車巡回日

子どもから大人まで楽しめる本が充実していますので、ぜひご利用ください。

場所 大野公民館 駐車場

3月14日(月) 14:40~15:10

3月28日(月) 14:40~15:10

新型コロナウイルス感染拡大状況等により、予定が変更になる場合があります。

## 3月 行事・館使用予定

日	曜	公民館行事・使用		
1	火		囲碁・将棋クラブ	19:00
2	水	まめなかサロン 10:00	ステップ2 1	19:00
3	木	健康福祉部・健康まつえ21 推進隊会議 14:00		
4	金		からだ元気塾	10:00
5	土			
6	日	健康寿命アップ講座 9:30		
7	月	社協理事会 11:00		
8	火	一斉あいさつ運動 7:40 体協常任理事会 19:30		
9	水	一斉あいさつ運動 7:40 きらきら学級 10:00		
10	木	書道教室 19:30	建築組合	18:30
11	金	図書館開館 15:00	からだ元気塾	10:00
12	土			
13	日			
14	月	移動図書館 14:40~15:10		
15	火	輪・和・ワー常任理事会 19:30	囲碁・将棋クラブ	19:00
16	水		ステップ2 1	19:00
17	木	レクダンス 10:00 ※無料おためし体験	クラフト	14:00
18	金	図書館開館 15:00 体協理事会 19:30	からだ元気塾	10:00
19	土			
20	日			
21	月	☑春分の日		
22	火	大野地区自治振興協議会総会 大野地区自治会連合会総会	18:30~	
23	水		絵てがみ教室	10:00
24	木	大野地区高齢者クラブ連合会役員会 14:00	書道教室	19:30
25	金	大野公民館運営協議会 18:30 図書館開館 15:00	からだ元気塾	10:00
26	土			
27	日			
28	月	移動図書館 14:40~15:10		
29	火			
30	水			
31	木			

公民館行事で記録のために撮影した写真は、公民館のお便りやホームページに掲載させていただく場合があります。ご了承ください。

いつまでも元気で、おいしく食べられるように  
～オーラルフレイル 対策～

最近、こんなことはありませんか？



●むせる・食べこぼす

●硬いものが食べにくい（肉や繊維が多いもの）

そのささいなお口の不調は、  
もしかすると「**オーラルフレイル**」??

**オーラルフレイルとは**、お口のささいな衰えや食の偏りなどを含んだ「お口の中の機能」が低下した状態。フレイルの前段階です。

まずは、自分のお口の状態を知るために、下の「セルフチェック表」で確認しましょう！

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
入れ歯を入れている	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ、たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる		1
1日2回以上、歯をみがく		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い



合計点数

3点以上の要注意の人も、まだ大丈夫という人もお口全体の健康を診てもらおう「かかりつけ歯科」で定期検診を受けましょう。

オーラルフレイルを放置すると、やがてお口の機能低下による病気を招き、さらには、心身の機能低下にもつながるため、早めの対策が重要です。

松江市健康推進課 大野地区担当保健師 佐々木 ☎60-8154

### ひきこもりの方がおられる家族の集い開催

松江市社会福祉協議会では松北ブロック(法吉、生馬、古江、秋鹿、大野、鹿島)で『ひきこもりの方がおられる家族の集い』を開催されます。ひきこもりについて一緒に学びませんか。みなさんお気軽にご参加ください。

日 程:令和4年3月14日(月)9時30分～

会 場:生馬公民館 研修室

内 容:1部 講演「ひきこもりの理解」2部 家族交流会

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となった場合、申し込みを頂いた方には事前に連絡をします。

○申込方法 電話、FAX 又は右の QR コードより申し込みをしてください

○締め切り 令和4年3月10日(木)



#### ■申し込み・問い合わせ先■

松江市社会福祉協議会 地域福祉課  
〒690-0332 松江市鹿島町佐陀本郷 640-1 松江市鹿島支所 3階  
電話 0852-82-3160 Fax 0852-82-2582 担当:雨川・山野

# 公民館教室・サークル参加者募集!

ウキウキ、ワクワク 春になりました。新しい何かに挑戦してみませんか。

出会い・ふれあい・学びあい

お問合せ先：大野公民館（電話 88-2051）まで



教室・サークル	開催日	時間	講師・代表者
書道	第1・3木曜日	20:00～22:00	長浜 晴風 先生
ステップ21 (健康体操)	第1・3水曜日	19:00～20:30	田中 久美子 先生
絵てがみ教室	毎月第4水曜日	10:00～12:00	後藤 知里 先生
クラフト教室	毎月第3木曜日	14:00～16:00	今村 喜美代 先生
大野健康レクダンス (レクリエーションダンス)	毎月第3木曜日	10:00～11:30	田中久美子 先生
囲碁・将棋クラブ	第1・3火曜日	19:00～22:00	神田 恵夫
ラージボール卓球	毎週月曜日	19:00～21:00	藤原 知一
フットサル教室	月1～2回 木曜日	20:00～22:00	金阪 博
ニュースポーツ教室	月1回 木曜日	20:00～21:30	金阪 博
女島クラブ (ゲートボール)	毎週木曜日	16:00～18:00	森井 重徳
女島クラブ (ニュースポーツ)	毎週木曜日	13:30～15:00	
めだけクラブ (グラウンドゴルフ)	毎週日曜日	9:00～12:00	兼折 幹夫
ウォーキング	月1回 土曜日 もしくは日曜日	7:00～	金坂 隆
ゲートボールクラブ	ほぼ毎日	9:00～12:00	森井 満
バレーボールクラブ	毎週金曜日	20:30～22:30	佐藤 啓介
湖北ジュニア卓球	毎週火・水・土曜日	19:00～21:00	山野 浩一

※内容は変更になる場合があります。

