

公民館
だより

おおの



大野のシンボルマーク

令和4年10月
松江市大野公民館

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

「おおのふるさとまつり」中止のお知らせ

代替え事業開催！

10月23日(日)に開催予定としておりました「おおのふるさとまつり」は、新型コロナウイルスの感染状況を踏まえて、関係者で話し合いの結果、皆様の安心・安全を第一に考えて中止とさせていただきますこととなりました。楽しみにしていただいていた地域の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

なお、代替え事業として下記のイベントを開催いたしますので、皆様のご来場をお待ちしています。

○10/23(日)開催イベント [会場：大野小学校]

☆大野健康フェスティバル [体育館]

☆町民ペタンク大会・スナッグゴルフ体験 [下校庭] (雨天中止)

☆チャリティー古本市 [上校庭]

☆おおの市 [上校庭]



詳しくは、今月の全戸配布のチラシをご覧ください。



大野公民館作品展 [10月～12月] 会場：大野公民館 1階廊下など

公民館教室のみなさんの作品や公民館事業で制作した作品を展示いたします。展示期間を区切っていますので、詳細はチラシをご覧ください。

展示期間中、ご来場いただいた方の中から毎月10名ずつ(合計30名)にプレゼントが当たります。

☆公民館にある応募用紙に必要事項を記入して応募箱に入れてください。

抽選の上当選者を決定します。当選者には公民館から連絡させていただきます。

☆応募は毎月一人1回です。重複しての応募は無効となりますのでご注意ください。



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

公民館事務室閉鎖のお知らせ

●10月14日(金)終日
おおの輪・和・ワークラ
ブウォーキングイベントのため

事務室を閉めさせていただきます。公民館を使用される方は鍵を事前に受け取りにきてください。

ご寄付御礼

香典・玉串料返し

鎌田 松浦 常義 様(故)

お見舞い返し

上根尾 木村 貞男 様

ありがとうございました。
大野地区社会福祉協議会

10月まめなかサロン

日時 10月5日(水)
10:00~12:00

場所 大野公民館 研修室

※保健師による健康相談、体組成測定、血圧測定も
あります！

●抹茶・コーヒー・紅茶
季節のお菓子付きで1杯 150円

お誘い合わせの上ぜひお出かけください。

人権講演会(録画講演)

日時 10月17日(月)
10:00~11:30

会場 大野公民館 2階 集会室

内容 人権講演会(録画講演会)

講師 桂 花團治さん(落語家)

演題「傷つける笑い、気づかせる笑い」

申込み 参加希望の方は、10月4日(火)

までに大野公民館へ連絡ください。

配食サービスはじまります

10月19日(水)

11:30~12:00頃

対象者の方のお宅へ福祉推進員が
お弁当をお届けいたします。

子ども広場開催日

10月 3日(月) 15:15~16:30

10月 17日(月) 15:15~16:30

10月 24日(月) 15:15~16:30

10月 31日(月) 15:15~16:30

※変更になる場合があります。

移動図書館巡回日

子どもさんだけでなく大人の本も充実していますので、みなさんぜひご利用ください。

10月24日(月) 14:40~15:10

場所 大野公民館 駐車場

10月 行事・館使用予定

日	曜	公民館行事・使用	
1	土		
2	日		
3	月	高齢者クラブ体育部会 19:00	
4	火		囲碁・将棋クラブ 19:00
5	水	まめなかサロン 10:00	更生保護女性会 16:00 ステップ2 1 19:00
6	木	書道教室 20:00	
7	金	郷土学習部会 14:00 図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00
8	土		
9	日		
10	月	スポーツの日	
11	火	一斉あいさつ運動 7:40	建築組合 18:30
12	水	一斉あいさつ運動 7:40 青少協あいさつ運動 7:10	
13	木		
14	金	輪・和・ワークラビイベント ウォーキング(八束方面) ※事務室閉鎖	からだ元気塾 10:00
15	土		
16	日		
17	月	人権講演会 10:00~11:30	高野宮相撲大会
18	火		囲碁・将棋クラブ 19:00
19	水	青少協あいさつ運動 7:10 配食サービス 11:30~	ステップ2 1 19:00
20	木	レクダンス 10:00 書道教室 20:00	クラフト 13:30
21	金	図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00
22	土	大野健康フェスティバル、町民ペタンク大会、おおの市準備(大野小学校)	
23	日	大野健康フェスティバル(大野小体育館) 町民ペタンク大会、おおの市(大野小校庭)	
24	月	移動図書館 14:40~15:10	
25	火	大野地区自治協会 19:00	
26	水	青少協あいさつ運動 7:10	絵てがみ教室 10:00
27	木		
28	金	図書館開館 15:00	からだ元気塾 10:00
29	土		
30	日		
31	月		

活動報告

「日常でのバランスや筋力に不安を感じたら」

杖を使うことに対する皆さんのイメージはどういったものでしょうか？「杖を突くほど年寄りではない」、「周りから変に見られる」、「杖を突くほど足は弱っていない」など、あまり良い印象を持たれない方も多いと思います。

人は年を取るにつれて筋力は低下し、転倒の危険性が高くなります。転ばぬ先の杖といった言葉があるように、杖を突くことのもっとも重要な意味は「転倒の予防」にあります。

足が弱り、歩く際のバランスが悪くなったときや、足の関節が強く痛むときにとっても有効な手段となります。杖を突くことで安定した移動が可能となり、足の痛みは軽減され、その結果、転倒しやすい状態が改善されます。

転倒予防のための杖選びには、機能性と使いやすさが大切となります。機能性と使いやすさの基準となるものは、杖の長さです。長さについては、次のような目安で決めると良いです。

- ①まっすぐ立ったときの地面から手首の付け根までの高さ。
- ②自分の身長に半分に3~4cm加えた長さ。
- ③まっすぐ立ち、杖を握って前方20cm、横20cmの位置に突いたとき、肘が30°程度の角度となる長さ。



使う場所が屋外か屋内か、靴底の厚さなどによっても調整すると良いです。また持って歩きたくなる色や形、デザイン、材質の杖を選ぶことも大切です。

実際に杖も転倒してから初めて持つのではなく、体力の不安を感じたら使用を検討し、転倒を予防しましょう。

松江総合医療専門学校 理学療法学科
専任教員 福島 卓

夜光反射材を着用しましょう

秋の夕暮れ時や夜間の時間帯は、反射材を身につけて自分の位置を知らせることで、事故を防ぐことができます。夕暮れ時には自動車や自転車の早めのライト点灯を心がけましょう。



大野地区交安協・交対協

体協からのお知らせ

現在、体協地区理事の皆様へ、後期事業実施の意向調査をお願いしております。その調査をもとに、後期事業の実施について決定する予定です。

【後期事業】

「町民ペタンク大会・スナッグゴルフ体験」「町民卓球大会」

【市大会 他】

「地区対抗大運動会」 中止

「国宝松江城マラソン2022」12月4日（日）開催



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。

新型コロナウイルス感染拡大状況により、予定していた事業の延期や中止をすることがあります。あらかじめご了承ください。



8/28（日）、大野公民館成人部主催の「バランスボール体験」を開催しました。1時間でしたが、気持ちの汗を流しました。



9/14（水）～16日（金）の間、各自治会のボランティア委員さんに、該当の方にお届けする敬老祝い品をお渡しさせていただきました。



9/5（日）消火栓からの放水訓練実施



8/25（木）健康講座
日赤の成相先生より、新型コロナウイルス感染症の対策、対処、対応方法について専門的見地から分かりやすくお話していただきました。

9/21（水）大野地区戦没者慰霊祭