

# 公民館 だより おおの



令和5年 7月  
松江市大野公民館  
TEL 0852-88-2051  
FAX 0852-88-3186  
E-Mail oonok@mable.ne.jp

大野のシンボルマーク

## 5年ぶりの大野地区町民体育祭開催!



晴れ男&晴れ女パワーのおかげで、梅雨の合間の晴天に恵まれ、先般6月18日(日)に、実に5年ぶりの町民体育祭が、8自治会、大野小学校、湖北中生徒等多数参加のもと盛大に開催されました。

参加者の皆さんは、競技はもとより久しぶりの再会、交流を喜んでおられました。また、大野小児童と湖北中生徒による合同リレーでは、地域挙げての応援で大変盛り上がりました。関係の皆様改めて御礼申し上げます。

【結果】 お疲れ様でした

総合優勝 中川地区  
総合準優勝 殿山地区  
総合第3位 津ノ森地区



## 祭 2023 おおの夏まつり開催決定!

とき 7月29日(土) 17:00~20:30頃

ところ 大野小学校 体育館・上校庭

ジロー今村パフォーマンス&だんだんプロレス&子ども向けミニゲーム



★キッチンカー販売(カレー・唐揚げ・ポテトなど)  
★詳しくは配布するチラシをご覧ください

豪華景品多数用意しています! 皆さんぜひお越しください!

### 大野地区人口(2023年5月末現在)

	人口	前月比	世帯数	前月比
大野町	450	-1	195	0
上大野町	378	-3	175	0
魚瀬町	266	-1	130	-1
合計	1,094	-5	500	-1

### まめなかサロン

日時 7月5日(水)10時~12時  
場所 大野公民館 研修室

●抹茶・コーヒー・紅茶  
季節のお菓子付きで一杯 150円

※保健師による健康相談、長座体前屈・血圧測定もあります。

### 子ども会サマーフェスティバル

とき 7月26日(水)  
10:00(受付)~13:00頃

ところ 大野公民館

対象 小学1年生~6年生

※詳しくは学校をとおして配布するチラシをご覧ください。

### 第1回きらきら学級

「七たかざりをつくろう!」  
とき 7月7日(金)10:00~11:30  
ところ 大野公民館 集会室

・読み聞かせ、七たかざり作り、  
茶話会、保健師さんのお話

### 第2回開催決定!

### みんなの食堂 ~彩~

とき: 7月22日(土)11:30~13:00

場所: 天理教周吉分協会内

\*メニュー 唐揚げ・かき氷

食後は夏休みの宿題を片付けよう!

※詳しくはチラシを見てね~



## 7月 行事・館使用予定

日	曜	公民館行事・使用	
1	土	圃場整備役員会 18:00	民児協 10:00
2	日	本宮山草刈り PM	
3	月	子ども広場	子ども会役員会 19:00
4	火	囲碁・将棋教室 19:00	殿山なごやか(外レク)
5	水	まめなかサロン 10:00 ステップ2 1 19:00	社会を明るくする運動 津ノ森駅 7:10
6	木		
7	金	きらきら学級 10:00 「七たかざりをつくろう」	からだ元気塾 10:00 図書貸出 15:00
8	土		
9	日		
10	月	子ども広場	移動図書館 14:40
11	火	夏まつり幹事会 19:00	
12	水	青少協あいさつ運動 7:15	農業共済 18:00
13	木	書道教室 20:00	
14	金	からだ元気塾 10:00	図書貸出 15:00 土居なごやか 10:00
15	土		
16	日		
17	月		
18	火	囲碁・将棋教室 19:00	
19	水	青少協あいさつ運動 7:15	ステップ2 1 19:00
20	木	クラフト教室 14:00	
21	金	からだ元気塾 10:00	図書貸出 15:00
22	土	みんなの食堂~彩~11:30	
23	日		
24	月	結核・肺がん検診 13:00~13:30	移動図書館 14:00
25	火	松北ブロック研修会 PM 閉館	
26	水	子ども会 サマーフェスティバル 「空き缶でご飯を炊こう」 10:00	絵てがみ教室 10:00
27	木	書道教室 20:00	
28	金	からだ元気塾 10:00	夏まつり準備
29	土	おおの夏まつり 2023 大野小体育館、上校庭	
30	日		
31	月		

### 7月 公民館図書貸出日

7日・14日・21日(金)

15時~17時

\*28日はお休みです

### 事務室閉鎖のお知らせ

7月25日(火)PMより  
松北ブロック研修会のため  
事務室を閉鎖させていただきます。

公民館行事で撮影した写真は、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。

## 公民館からおたずね

5月30日(火)午後、公民館の受付で職員に封筒を預けられた方、お聞きしたいことがありますので、お手数ですが、公民館まで連絡をお願いいたします。

TEL 88-2051 (大野公民館)

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

## ご寄付御礼

香典・玉串料返し

東村 石津 由晴 様

大野地区社会福祉協議会

### 移動図書館車巡回日

場 所 大野公民館 駐車場

7月 10日(月) 14:40~15:10

7月 24日(月) 14:40~15:10

### 7月は「社会を明るくする運動」

～犯罪や非行を防止し、

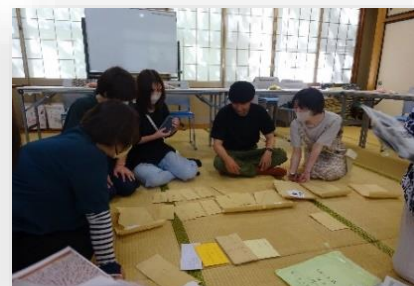
立ち直りを支える地域のチカラ～

社会を明るくする運動はすべての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築くための全国的な運動です。

大野地区は7月5日(水) 7:10~  
津ノ森駅で実施します。

### 12年前のタイムカプセルを掘り起こしました！

合併50周年記念イベントとして埋めたタイムカプセルを12年後の今年6月20日(火)に、当時の関係者12名で掘り起こしました。当時の小学校1~6年生の手紙や地域の方の手紙が綺麗に残っており、思い出話で盛り上がりました。



### \*リサイクルステーション巡回\*

6月10日(土)環境保全推進員・各地区協力員で3班に分かれてリサイクルステーションの巡回を行いました。市の担当者から「大野地区は綺麗に分別されている」とお褒めいただきました。



## 松江総合医療専門学校

### 「認知症予防運動プログラム～コグニサイズ～」

認知症を患う人数は、今後大きく増えることが予想され、2012年に全国で462万人と推計された人数が、2025年には700万人を超えるとされ、わずか10年間で1.5倍に増加すると予想されています。このような背景の中で、国立長寿医療研究センターでは、これまで自治体等との連携の下で進めてきた研究から、MCI(認知症ではないが正常とも言えない状態)の段階で、運動と認知トレーニングを組み合わせた「コグニサイズ」の実施が、認知機能の低下を抑制することを明らかにしました。

今回は、認知症予防プログラムの「コグニサイズ」をご紹介します。

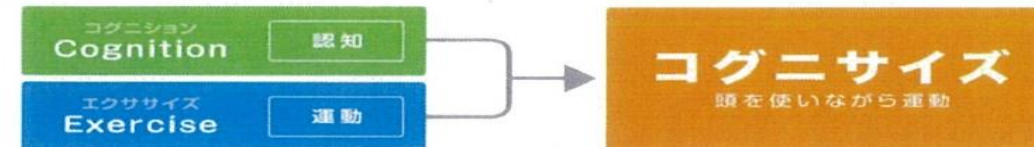
添付の資料のように、運動のみではなく、頭を使うことを一緒に行うことで、心身機能の向上を効果的にすることができます。お1人で取り組む事が不安な方は、本校の理学療法学科に問い合わせをされても構いませんので、是非運動と認知トレーニングに励みましょう。

本校は今後も大野地区を始めとし、松江市の皆様の健康増進に努めてまいりますので、ご理解・ご協力を宜しくお願い致します。

松江総合医療専門学校 理学療法学科 専任教員 川島 直也

### コグニサイズとは？

国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。英語のCognitionとExerciseを組み合わせてコグニサイズ(COGNICISE)と言います。



### コグニサイズ

運動課題・認知課題。これらを両方同時に行い、心身の機能を効率的に向上させます。

#### 運動課題 からだを使う



運動は全身を使った中強度程度の負荷(軽く息が弾む程度)がかかるものであり、脈拍数が上昇する(身体負荷のかかる)ような運動を行いましょう。

#### 認知課題 あたまを使う

100から3ずつ  
引き算していくと...

100、97、94、91、  
え〜つと.....



運動の方法や認知課題をたまたま間違えてしまう程度の負荷がかかる(難易度の高い)認知課題を行いましょう。

Check!

さまざまな課題を  
組み合わせて...

運動課題 認知課題  
☑ 足踏み + 数を数える

運動課題 認知課題  
☑ ウォーキング + 引き算

運動課題 認知課題  
☑ ステップ台昇降 + しりとりを行う

運動課題と認知課題を組み合わせ、徐々にそれぞれの負荷を上げていくと効果的です。

### コグニサイズの目的とは？

コグニサイズの目的は、運動でからだの健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることです。

コグニサイズの課題自体がうまくなることではありません。

課題がうまくなるということは、脳への負担が少ないことを意味します。

課題に慣れ始めたら、どんどんと創意工夫によって内容を変えて下さい。

「課題を考えること」も大事な課題です。

