

東部かわら版



6月号 発行 東部地区振興会

(令和4年6月25日発行 第39号) Tel・fax 0763-22-6292
e-mail tobu.kmn@gmail.com ホームページ <https://tobu-kc.7104.info>

東部地区の現状

(令和4年5月末現在) 前月比
人口 1,782名 (-2)
(男) 876名 (±0)
(女) 906名 (-2)
世帯数 555世帯 (+1)



6月19日(日曜日)朝9時頃から、東部交流センター前には高齢者交流会に参加される方々の送迎の車で賑わいました。

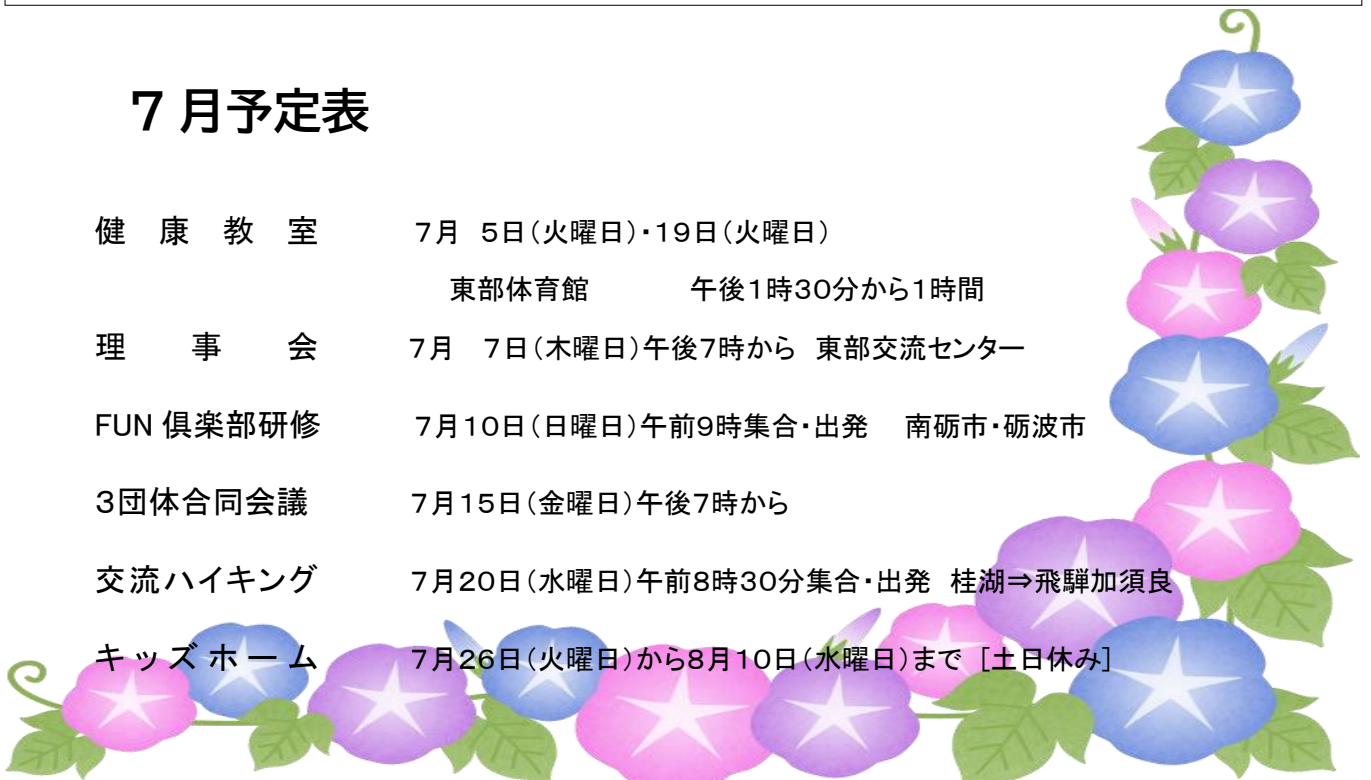
ボランティアの皆さんの元気な声に迎えられ、受付・血圧測定・骨密度測定と済ませて、2階へ。10時からはJA 厚生連健康福祉アドバイザー大浦栄次氏から「老いて、ますます、いきいき」と題した楽しく、ためになるお話を聴き「かかと落とし」を実践しました。

3年ぶりの高齢者交流会の開催で、久しぶりに顔を合わせた方もいらっしやって、お迎えの車が来るまでの間、おしゃべりに花が咲いたようです。

※「かかと落とし」骨密度を高める効果があるといわれており、「1, 2, 3」とつま先立ちして、「4」でかかとを落とす。10回繰り返し、これを1日3回行う。不安なら、椅子の背や壁を持ちましょう。
健康づくりは楽しく、無理しないことが重要です。

7月予定表

健康教室	7月 5日(火曜日)・19日(火曜日) 東部体育館 午後1時30分から1時間
理事会	7月 7日(木曜日)午後7時から 東部交流センター
FUN 倶楽部研修	7月10日(日曜日)午前9時集合・出発 南砺市・砺波市
3団体合同会議	7月15日(金曜日)午後7時から
交流ハイキング	7月20日(水曜日)午前8時30分集合・出発 桂湖⇒飛驒加須良
キッズホーム	7月26日(火曜日)から8月10日(水曜日)まで [土日休み]



花壇作り

6月4日(土曜日)早朝の薄曇りの中、区長さんをはじめ関係者で年代農村公園の花壇整備を行いました。新しくなった花壇に、皆さんお馴染みのペコニア、日日草、マリーゴールドはじめジニアプロフェーションなどの苗を植えました。

昨年は花壇コンクールで表彰を受けており、グリーンキーパーの皆さんが水やりに草むしりにと、日々、お世話されております。

どんな花が咲くかな…… みなさん、見に来てくださいね。



花壇作りをしてから10日後、北陸地方が梅雨入りをしたようです。大きな雨にも負けず、可愛い花をつけています。



ケアネット研修

6月5日(日曜日)令和4年度東部地区ケアネット研修会が開催されました。

東部地区振興会田原会長の挨拶のあと、南砺市社会福祉協議会福野担当の山田さんからケアネット制度の概要や具体的な事例についての説明があり、続いて小谷係長から新たに補助事業となった「ゴミ出し支援制度」について説明がありました。

質疑応答後。集まった民生委員、地域福祉推進員、区長、ケアネットチームの方々は、各地区に分かれて、地図をもとに対象者の現状などの情報共有、注意事項などを入念に話し合いました。

日曜日の午前、お忙しい中、みなさん、ありがとうございました。



地区スポーツ委員会議

6月11日(土曜日)午後7時から、東部地区スポーツ委員が集まり、9月18日に開催する「体育祭」について競技種目と役割を話し合いました。

3年ぶりの開催に向け、コロナ対策をして楽しい種目と地域の交流を目指します。

さわやかファミリーロード

6月19日(日曜日)PTA 地区委員会による「さわやかファミリーロード」が実施されました。

まず、自転車の点検をし、その後みんなで道路を実際に走り、交差点は降りて押して歩くなどの乗り方の確認をしました。

これからも交通ルールを守って気をつけて乗ってね。



福野東部地区振興会では小学校の長期休みに交流センターを開放し、子供たちの居場所作りをしています。夏休みは自由に宿題や読書等をする他に、日替わりで宿題のサポートや様々なお楽しみ企画を予定しています。小学生のみならず、たくさん参加してください。

日程：7月26日～8月10日(土日はお休み)
時間：午前9時～12時

* 日程表は、PTAを通じて配布していますのでそちらをご覧ください。



とうぶキッズとあそびたい員 募集！ (とうぶキッズと遊び隊員)



夏のキッズホームの期間中(7月26日～8月10日の平日午前中)、一緒に活動したり、見守ったりして下さる方を募集しています。地域にお住まいのおじいちゃんおばあちゃんや、キッズホームに参加してくれるお子様の保護者の方、未満児と一緒にのお父さんお母さん、子供と遊ぶのが好きな高校生や大学生など、どなたでも。また、参加できる日数が一日だけでもかまいません。

お申込みはQRコードまたはメールで(tobu.kmn@gmail.com)
なお、交流センターにも申込書があります。



東部交流ハイキングのお知らせ

新型コロナ感染も一時の勢いが弱ってきたようですが、まだまだ、油断はできません！ とは言え、3年に近い自宅中心生活で足腰も弱ってきたこの頃、自然の中でリフレッシュしませんか？

例年、行ってきた「立山登山」に代わり、五箇山・桂湖の奥、廃村になった飛騨加須良(ひだかずら)を歩きましょう！起伏の少ない木立の中を歩きます。

1. 日 時 令和4年7月20日(水)少雨決行 荒天中止(前日決定)
2. 日 程 8:30 集合・出発 年代農村公園駐車場
9:45 上平・桂湖ビジターセンター着
10:00 飛騨加須良(ひだかずら)へ
11:30 加須良堰堤で昼食 12:00 出発
14:30 桂湖ビジターセンター出発
16:00 年代農村公園着・解散



3. 対 象 東部地区にお住いの成人男女 20 名
4. 申 込 米 東部交流センター申込書に必要事項記入のうえ申し込みください。 7月4日～11日まで 定員に達し次第締め切ります。15名に達しない場合は中止としますのでご了承ください。
5. 参 加 費 500円(バス代・保険料など) 当日集金
6. 持 ち 物 等 水・お茶など飲料(1.5L程度)、雨具、昼食、おやつなど
歩きやすい服装 ストック(有れば持ってくる)
7. そ の 他 当日、体調の悪い方はご遠慮ください。



おめでとうございます

地域内花壇の整備活動

会長表彰

6月10日(金曜日)南砺市役所別館3階ホールにおいて「令和4年度南砺市環境保健協議会総会」が開かれ、福野東部地域から次の1名1団体が「永年にわたる地域内花壇の整備活動」に対して会長表彰を受けられました。

いつも水やり、草むしりなどありがとうございます。



東部花愛好会 代表 橋爪忠則さん



グリーンキーパー 吉井文子さん

福野老人クラブペタンク大会

6月15日(水曜日)南砺市旅川グラウンドにて春季福野老人クラブペタンク大会が行われました。

優勝はじめ、3つの賞を東部地区チームが受賞しました。

おめでとうございます。

優勝 東部 C

安田康一、谷田建治、田原周作

参勝 東部 D

吉田忠春、大家善一、森林 義

敢闘賞 東部 B

山森伸二、中田 肇、戸田千佳子

健康教室



つまずかんように...

足あげてっど!!

6月7日

ストレッチ

バランスハードル

フレッシュテニス ほか



6月21日

ストレッチ

筋トレストレッチ

トリコロキューブ ほか

さつまいも観察日記



苗を植えた時

6月17日 晴れ

苗植えをして1ヶ月、葉が増えて根付きました。



センター前のプランターにも色とりどりの花たちが皆さんをお出迎えます。どうぞお気軽にお立ちより下さい。

編集後記



小学校入学時に「〇〇さん」と呼ばれ、元気に返事をします。いじめの要因になるあだ名は禁止のようです。

うん十年前、1年生でひらがなの読み書きあそびで回文(上から読んでも下から読んでも同じ文)を作って文字に親しむ授業がありました。私は、ひらがなで名前を書いて下から読んで「からかわれた」記憶があります。“いじめられた”記憶ではありません。この年になっても、ちゃん付けやあだ名で呼ばれます。ましてや幼稚園の先生に呼ばれると、ちょっとこそばゆく照れてしまいます・・・

7月は、昨年ではできなかった FUN 倶楽部の研修旅行やハイキングを計画しています。野外での活動ですので点呼の際には、「〇〇さん」とお呼びしましたら健康チェックもかねて元気よく返事をしてください。