

東部かわら版



12月号 発行 東部地区振興会

(令和4年12月25日発行 第45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11月末現在) 前月比
人口 1,771名 (-9)
(男) 868名 (-4)
(女) 903名 (-5)
世帯数 556世帯 (-2)

祝 南砺市福野地域成人式



2022年 福野東部



あんなこと こんなこと
あったよね



1月予定表

健康教室	10日(火)・17日(火)	<u>東部交流センター</u> (筋トレ・ストレッチ・簡単なゲーム)	
キッズホーム	5日(木)、6日(金)		
合同左義長	14日(土)	14:00 点火	百町地内 (詳細P3)
みらい会議	17日(火)	19:00~	
運営委員会	25日(水)	18:00~	
スキー遠足	29日(日)	(詳細P3)	

10月30日 東部体育館で開催された敬老会・文化祭の会場において、健康福祉部会の皆さんによるアンケート調査などが行われました。ヘルスポランテアによる健康教室に関するアンケート、食生活改善推進員による塩分調査および母子保健推進員による子育てコーナーが開かれました。それぞれ次のような結果となりました。これらの調査は、2年前から企画・準備してきて、3年ぶりに開催された文化祭でようやく実施することが出来ました。ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。

ヘルスポランテア

健康教室は東部地区で行っている「サロン」の地域版で、運動・脳トレ・交流をテーマにふくのスポーツクラブから派遣された運動指導員が第1と第3火曜日に13:30から1時間、ストレッチ、軽い運動、脳トレゲームなどを楽しみ、体力の維持向上に努めています。

アンケートの質問は4問、お答えいただいた回答は40人と少々、少ないのですが、さて、地区のみなさんは健康教室にどんな印象を持っているのでしょうか。

- ① 健康教室を知っているか … 「知っている」が34人
- ② 参加したことあるか … 「参加したことがない」が26人
- ③-1「参加したことがない」の理由 … 「知らなかった」6人、その他「運動メニューが分からない」「自分の体力にあった運動ができるか不安」
- ③-2 どのような健康教室なら参加したいか … 「休日、土・日なら」「頭の体操も」など
- ④-1「参加したことがある」人の感想 … 「健康のためになる」10人、「人と話ができる」9人
- ④-2 交通手段は … 自家用車24人 その他自転車、徒歩
- ④-3 健康について気を配っていることは … 食事28人 運動22人 健康診断18人など

以上の結果を参考に今後の健康教室の充実に努めてまいります。

食生活改善推進員

食生活改善推進員では、各家庭の味噌汁を持ち寄っていただき塩分濃度の調査をさせていただきました。

結果は、“標準”の家庭が27%、“うす味”が73%となり、みなさんが日頃から健康を意識して生活されているという事を改めて認識させていただきました。

日頃から慣れ親しんできたお味噌汁、「意外と濃い味やったわ」、「ちょうど、ちょうど」など言い合っていました。「塩分控えめに」に気を遣っているつもりでも、ついつい、「くどく」なってしまうがちです。薄味だと言って2杯、3杯と吸っては総数量が増えてしまいます。塩分の取り過ぎは高血圧に繋がり、心臓病や腎臓病、骨粗鬆症にも影響すると言われています。

料理する人だけでなく、家族全員で塩分の取り過ぎに注意しましょう



厚生労働省の出している基準によれば、1日の塩分摂取量の目標は成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満となっています。

ご協力本当にありがとうございました。これからもお身体に留意され健康で元気にお過ごしください。

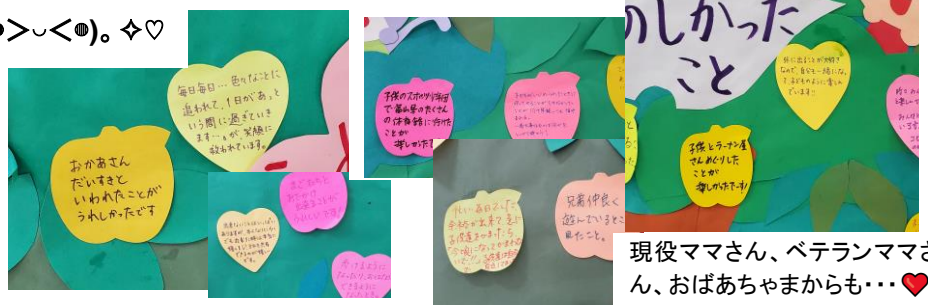
母子保健推進員

皆さんから子育てについてのメッセージをいただきました。

大変ながらも子育ての楽しさや嬉しい思い出がたくさん寄せられました。ありがとうございました。手作りおもちゃもいろいろ工夫して楽しいひとときを過ごしてもらえてよかったです。



(●>◡<●)。♡

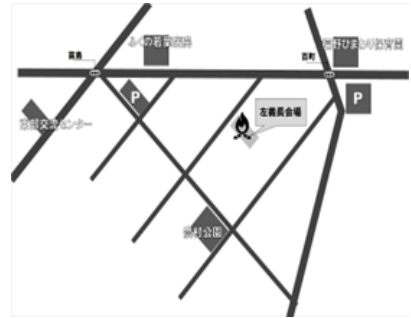


現役ママさん、ベテランママさん、おばあちゃまからも♡

合同左義長

東部合同左義長を下記のとおり行います。

日 時 令和5年1月14日(土曜日)
14時点火(終了目安15時)
実施場所 百町(中田 肇さんの田)
駐 車 場 ひまわり保育園駐車場・庄川上流用水土地改良区



『とうぶスキー遠足』のお知らせ

とうぶキッズのみなさん スキーは好きですか？好きな人もちょっと苦手な人も教えてもらいながら、親子で、また、みんなでスキーを楽しみましょう！

期 日 令和5年1月29日(日)
場 所 タカンボースキー場 **(現地集合・解散)**
参 加 費 一人 500円(現地集金)
半日レッスン(各班にスキー指導者が付きます)・雪上宝探し
レストハウス休憩スペース貸し切り
リフト代は別途(各自で購入して下さい。)
*保険は東部地区振興会で入っています。
*レンタルスキーを希望の方は現地にて調達。
参加条件 小学生以上(送迎は保護者でお願いします。)



タイムスケジュール

9:30	現地タカンボースキー場 レストハウス 集合
9:30~12:00	上手になりたいレッスン班 ・ 楽しくフリー班 に分かれてスキー
12:00~	お楽しみ雪上宝探し
12:30頃	解散
	自由に昼食 レストハウスを貸切っていますのでお使い下さい。 午後は残りたい方はご家族等で自由にスキーをお楽しみください。

お問い合わせ先 東部交流センター(担当 小森) TEL 22-6292

* 悪天候やコロナ感染の状況によっては中止となる場合もあります。

* 参加希望の方は右のQRコードよりお申込み下さい。

もしくは、下の申込書を交流センターまでお持ちください。



(※切 令和5年1月16日)

(交流センターのポストに入れてもOK)

キリトリ ✂

とうぶスキー遠足申込書

名前 (年)	保護者名
住所	電話番号
メールアドレス	
希望班について(○でかこんでください) 上手になりたいレッスン班(子供のみ ・ 親子で) ・ 楽しくフリー班	

(※切 令和5年1月16日)

お礼状が届きました

福野小学校管楽器クラブより、懸垂幕のお礼状が届きました。

- | | | |
|----|-------|---|
| 6年 | 鷹屋 花蓮 | 私達のために懸垂幕をあげていただきありがとうございます。大阪城ホールで自信のある音を響かせる事ができました。これからも頑張りたいと思います。応援ありがとうございます。 |
| | 上久 一花 | 懸垂幕を掲げてくださり、ありがとうございます。大阪城ホールで自分たちの練習の成果を精一杯出しきることができました。これからもがんばります。 |
| | 橋爪 綾香 | 懸垂幕を掲げてくださりありがとうございます。楽しく演奏することができました。これからもがんばります。 |
| | 香川 琳南 | 懸垂幕を掲げていただきありがとうございます。応援して下さったおかげで楽しく演奏できました。これからもがんばります。 |
| 5年 | 香川 七泉 | 懸垂幕を掲げていただき応援して下さりありがとうございます。おかげさまで素敵なホールで音を響かせることができました。 |
| | 上久すみれ | 懸垂幕をあげてくださり、ありがとうございます。たくさんの応援のおかげで、本番ではせいっぱいえんそうできました。来年もがんばるのでおうえんよろしくおねがいします。 |
| 4年 | 中嶋日真莉 | 応援の懸垂幕を掲げていただきありがとうございます。当日は、緊張しましたが、頑張って演奏することができました。 |

健康教室

12月6日



バランス



シュートパフォーマンス決まった!!

12月20日



二の腕のストレッチ中



フットホッケー

ブラボー!!
自分のコース

防犯パトロール



12月7日(水)

防犯パトロールに行きました

*****除雪機出動準備万端です!! ❄️*****

本格的に雪が降ってきました。東部交流センターと百町倉庫(旧屯所)には、それぞれ除雪機を用意してあります。

ご使用の際には、事務局にご連絡の上、取り扱いに注意して安全にご利用ください。



稼働日誌↓
使用状況、特記も記入のこと



【歩行型ロータリー除雪機】

- 燃料 ガソリン(使用後は満タンにして格納のこと)
※公共・地区・福祉などで利用の際は備え付けの携行缶を使用
- 稼働記録 稼働日誌に使用状況を記入
- 消耗品 シャーペン(2種類) 稼働日誌袋内
- 運搬 アルミブリッジあり



編集後記

今年の漢字は「戦」なんですって。私的には「晴」かな?とにかく企画された行事は晴天に恵まれました。日本晴れ!! 来年もブラボーな年になりますように...

S.K