

小信中島連区

地域づくり協議会だより

* 発行者 小信中島連区地域づくり協議会広報広聴部会

8/5 成人講座

「体操と頭を使って！みんな元気に！」

8月5日（土）、健康づくり指導員の酒井典子さんを講師にお招きし、38名の参加者の皆さんと体操を行いました。

まず準備体操、体をほぐす運動から始めました。続けて、イスに座って「もしもし かめよ かめさんよ」の歌声に合わせて、手をたたきながら足を動かし、頭と体を使う体操を行いました。先生がお手本を見せてくれますが、ふだんしない動きもあり、なかなか思うようにできないこともありました。途中休憩を取り、タオルを使って体を動かす後半が始まりました。最後に、名古屋弁バージョンのラジオ体操第1・第2を行いました。

約1時間半の講座でしたが、先生の優しい指導「やれる範囲で楽しく」と軽快なトークで、皆さん楽しく元気に体を動かすことができました。



9/2 成人講座

「笑う門には！健康来る！」

9月2日（土）「笑う門には！健康来る！」と題して、東海3県中心に年間500か所で講演（口演）活動をしている勝笑演芸一座さんをお迎えし、第3回成人講座を開催しました。第1部「演芸の部」では、はじめに浪漫亭来舞さんによる創作落語「鯛」（桂三枝作）。次に津島屋寿芸虫さんによる古典落語「お血脈（おけちみやく）」を行いました。

第2部「講演の部」では、経大亭勝笑さんによる漫談「笑いは心の潤滑油」。身近なできごとを取り上げ、質問された方が答えると勝笑さんが掛け合いで返し、会場は40名の参加者の皆さんの笑いに包まれ、楽しいひとときを過ごしました。



（成人学習部員 記）

9/5 女性学級 「ミニ額を押し花で飾りましょう」

9月5日（火）小信中島公民館で、女性学級クラフト教室「ミニ額を押し花で飾りましょう」を開催しました。神野富貴子先生を講師にお招きし、女性学習部員を含め34名が参加しました。先生のご指導のもと、色とりどりのきれいな押し花を使い配色や大きさのバランスを考えながら、ドレスやクマの模様を作りミニ額に入れて完成です。同じ押し花を使っても並べ方でまったく違う雰囲気の商品ができあがり、参加者の皆さんのセンスが光っていました。とても楽しい時間を過ごせました。（女性学習部員 記）



9/9 親子ふれあい教室 寒天やゼラチンについて学び、 水ようかんやグミを作ろう

公民館の親子ふれあい教室、恒例の理科実験教室が今年も開かれました。集まったのは、17組48人の親子、小さなお子さんがいっぱいです。はじめにおなじみの中部大学、橋本先生の講義、寒天やゼラチンについて、やさしい説明を受けました。続いていよいよ、グミと水ようかん作りです。カセットコンロや鍋も用意されていて、いろいろな材料を混ぜて作ります。以下に家庭でもすぐできるグミづくりのやり方を記します。

- ① 100%ジュース100ml・砂糖30g・ゼラチン15gを加え、よくかき混ぜ、電子レンジで1分加熱する。
- ② 製氷皿（できるだけ目の小さいもの）に入れ、1時間ほど冷蔵庫で冷やす。

ぜひ作ってみてください。おいしいグミができあがります。



9/15 第2回教養講座「小信中島短期大楽」

知っておきたい心臓に負担をかけない生活

～宮市民病院 慢性心不全看護認定看護師 新納信也さんを迎えて～

9月15日今年2回目の「小信中島短期大楽」が開かれました。講師は県内に27人しかいない慢性心不全看護認定看護師の新納信也さん、心臓病について熟練した技術と知識を持った方です。日本人死因の第2位が心疾患で、その中の第1位が心不全、次が心筋梗塞となります。心不全とは、心臓のポンプとしての働きが低下することです。心臓が悪くなると臓器や足に水がたまり体重が増えます。3日で2kg以上体重がしたらすぐに受診しましょう。毎日体重と血圧測定をしましょう。適度の運動や塩分制限、水分管理は心臓に負担をかけません。心臓が悪い人には1日6g以下の塩分量がすすめられています。また、薬は勝手にやめないように。知っておきたい大事な話をさせていただきました。

【 11月 連区の行事 】

- ★11月 3日（祝） ひとりぐらし高齢者ふれあいの会 午前10時～ 公民館（墨会館）集会室
- ★ 9日（木） 教養講座 防犯教室 午前9時30分～ 公民館
- ★ 12日（日） 小信中島公民館文化祭 午前9時30分～ 公民館、墨会館集会室
- ★ 15日（水） 老人クラブ連合会 認知症予防と簡単な体操 午前10時～ 墨会館集会室
- ★ 22日（木） 教養講座 歴史っておもしろい 午前9時30分～ 公民館
- ★ 26日（日） 児童育成協議会 スポーツ大会 午前9時～ 小信中島小学校