

第196号

令和6年11月発行

(毎月1回発行)

発行責任者：立石 孝

☎ 23-5524

☎ 21-3151

かっつまづ

11月

甲子地区生活応援センターだより

公民館だより

☆公民館長杯グランドゴルフ大会の開催について

毎年恒例のグランドゴルフ大会を開催します。秋空の下、身体を動かして元気に楽しみましょう！

申し込みは個人でも複数でも可能としますが、60名に達した時点で受付を終了させていただきますのでご了承願います。

①日時：11月13日(水)9時～12時(9時集合)

②場所：釜石市球場(集合は各自となります。)

お車で来られる方は、球場の臨時駐車場をご活用ください。

③申し込み：甲子公民館(まだ申し込みを受け付けます)

※1チーム5人。12チームで実施します。

チームを作れなくても構いません。お一人でもどんどんお申し込みください。



◇釜石市公民館対抗ニュースポーツ交流大会の開催と参加者募集について

ニュースポーツを通じて、市民の親睦を深めるとともに健康増進と健康寿命の延伸を目的に市内8公民館対抗のニュースポーツ交流大会を開催します。

日時 12月7日(土)8時30分～12時30分

場所 釜石市民体育館(鶉住居駅近く)各自、現地参集となります。

競技種目及び参加募集人数(申込期限 11月22日(金)まで)

①室内グランドゴルフ 5人 ②ポッチャ 4人 ③スカットボール&輪投げ 各3人

今年はポッチャとスカットボール&輪投げに**放課後子供教室の児童が各2人、一緒に参加します。**

主催 市スポーツ推進課

問合せ・申込先：甲子公民館

◇甲子応援センター保健師メモ◇

～食事について：オーラルフレイルにご注意ください～

・むせる、食べこぼす、噛めない食品が増えた等、高齢期の口腔機能の衰えを「オーラルフレイル」と言います。オーラルフレイルの予防は、いつまでもおいしく食べるだけでなく、全身の健康維持・増進につながる重要な要素です。

＝オーラルフレイル予防のポイント＝

◎口腔内清掃で口のなかをきれいに！

・歯ブラシ、歯と歯の間をみがく歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使って丁寧に清掃しましょう。

・義歯(入れ歯)も毎日洗きましょう。不具合があれば必ず歯科医に相談を

◎「口腔体操」で口の状態を保つ

・口を閉じたまま、ほほをふくませたり、すぼめたりしましょう

・口を大きく開けて、舌を出したり、引っ込めたりしましょう

・舌を出して、上下、左右に動かしてみましょう、同じく口を閉じて舌を上下、左右に動かしてみましょう

◎「パタカラ体操」

・「パ、タ、カ、ラ」と発音することで、口のまわりの筋肉や舌の機能を向上できます



窓口からのお知らせ

▶11月末納期の市税等 【受付時間：8時30分～17時15分】

◎国民健康保険税5期 ◎各使用料(水道等) 11月分

マイナンバーカード出張申請受付の開催について

日時: 11月6日(水) 13:30~16:30

※ 新規にカードを作られる場合に限りです。

場所: 甲子地区生活応援センター1F

問合せ先: 市民課 ☎27-8450



11月の公民館事業



☆甲子公民館まつりの開催について☆

昨年再開した、甲子公民館まつりを今年も行います。



【甲子公民館まつり】

日時: 令和6年11月23日(土)~令和6年11月24日(日) 8時30分~17時00時
※歌・踊り等の発表会は24日(日)午後1:00に開催します。

場所: 甲子公民館(会議室、談話室、図書室、ホール等で展示と発表)
大変申し訳ありませんが、展示物はスペースの関係で
公民館自主活動グループのものに限ります。



☆ゆう遊講座☆

~予測ができない地震に備える~
もしものときのアクションプラン

本年度3回目の防災講座です
災害はいつ起こるかわかりません
事前に学んで備えましょう

日時: 11月27日(水)
10時~11時30分

場所: 甲子公民館

講師: 明治安田生命保険相互会社

☆洞関おたっしや相談会☆

健康相談や脳トレを実施します。

日時: 11月20日(水) 10時~11時30分
場所: 洞関地区コミュニティ消防センター
※洞関地区以外の方でも来場可能です。



☆大橋おたっしや相談会☆

市税等の収納業務や健康相談・血圧測定などを行います
日時: 11月28日(木) 9時~11時
場所: 仙人インフォメーションセンター

☆11月の「かっし健康講座」(10:00~12:00)情報☆

- ◆ゆったりまったり運動 11月 1日(金) 講師: 蓮見純子先生
- ◆いきいき健康教室 11月 5日(火) 講師: 佐久間定樹先生
11月19日(火) //
- ◆健康講話とレク 11月14日(木) 講師: 伊藤慶展先生
- ◆ストレッチ教室 11月22日(金) 講師: 阿部直美先生
※ストレッチ教室: バスタオルとタオルをご持参ください。
- ◆高齢者卓球教室 毎週水曜日 講師: 安久津吉延先生
(旧大松小体育館) 問合せ先: 甲子公民館

☆談話ルームかっし☆

誰でも日常の悩み事、課題を相談できる場所です。お気軽にご利用下さい

今月のテーマ: オーラルフレイル

日時: 11月11日(月)

14時~16時30分

場所: 甲子公民館2F

◆今月の西地区合同屋外運動教室はお休みさせていただきます

甲子公民館長杯グランドゴルフ大会開催のため、西地区合同屋外運動教室はお休みさせていただきます
12月から再開させていただきますのでよろしくお願い致します