

な か づ ま

中妻地区生活応援センターだより/中妻公民館だより 令和5年4月号

【編集・発行】中妻地区生活応援センター

【発行責任者】所長（公民館長） 菊池 拓朗

【住所】〒026-0041 釜石市上中島町2丁目6番36号 【電話】0193-23-5541 23-5543



「新・健康生活」6つのススメ

新年度、新生活をはじめられた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そうでない方も、暖かくなってきたこの時期に、健康づくりを初めてみませんか？

① プラス10分の身体活動のススメ

- ・毎日プラス10分、からだを動かす時間を増やしましょう。
…移動時は車よりも歩きを選ぶ、家事をしながらストレッチなど。

② おいしいバランスのススメ

- ・主食、主菜、副菜のバランスの取れた食事を心がけましょう。

③ 禁煙のススメ

- ・禁煙することで肺がんや脳卒中、心臓病など病気のリスクを下げましょう。
…同時に受動喫煙も防ぎます。

④ 飲酒の知識のススメ

- ・休肝日を設けるなどしてからだに負担をかけないようにしましょう。

⑤ 質の良い睡眠のススメ

- ・就寝前はテレビやスマホなどの明るい光を避けて、睡眠の質を高めましょう。

⑥ 健診・検診のススメ

- ・自分のからだの状態を知ることが、健康づくりの第一歩です。
・市が行う特定健診と各種がん検診は、仕事があっても受診しやすいよう、夜間や休日の受診日も設ける予定です。広報等でお知らせしますのでご確認ください。



ニュースポーツ用品を貸し出します

皆さんの健康増進につながればとの考えから、ニュースポーツ用品をご用意しております。町内会、各団体・グループ等で活動する際に、ご活用ください。

貸し出しに関しては、中妻公民館（23-5543）までご相談ください。

●貸出するニュースポーツ用品



グラウンドゴルフセット



公式ワナゲセット



ボッチャセット



健康づくりも兼ねてニュースポーツを楽しみませんか！

皆さんの健康増進、交流機会創出を目的に、自由にニュースポーツを楽しむ場を設けます。運動不足気味の方、興味のある方、冬に行われる公民館対抗ニュースポーツ大会へ向けて練習をしたい方などなど、お気軽にご参加ください！

- 開催予定日：4/10(月)、5/8(月)、6/12(月)、7/10(月)、9/11(月)、11/13(月)、12/11(月)、1/22(月)、3/11(月) ※時間は10:00~12:00

- 会 場：中妻公民館

- その他：スカットボール、輪投げ、ボッチャをご用意しております。



4月のサロン情報(会場:中妻公民館)

◆地域サロン「よったんせ」

日時：4月4日(火)13:30~15:00

※サロンです。歌やゲームなどで、楽しい時間を一緒に過ごしましょう

◆いきいき生活応援事業(はまゆり会との共催事業)

日時：4月14日(金)11:00~11:45

※「大正琴と歌」(演奏会)を開催します。

※はまゆりカレー(持ち帰り)は300円です。

◆公民館対抗ニュースポーツ大会練習

日時：4月10日(月)10:00~12:00

※スカットボール、輪投げ、ポッチャを用意しております。(表面を参照ください)

◆スマイル健康サロン

日時：4月18日(火)13:30~15:00

※血圧測定、健康相談、脳トレなどを行います。

◆手芸教室

日時：4月10日(月)13:00~15:00

※講師：ニコー商会 里館恭子さん

◆ほっこり体操楽しも会

日時：4月19日(水)9:15~10:15

※高齢者向けの健康ストレッチ体操です。

◆かるっと運動楽しも会

日時：4月13日(木)10:00~11:00

日時：4月27日(木)10:00~11:00

※スポーツレク(ポッチャ)を行います。



中妻スクラムメイト 新規参加者募集!

中妻スクラムメイトでは、「みんなで楽しく健康について学び、学んだことをお隣さんや地域の皆さんにもお伝えすること」を目的として活動しています。

月に1度集まって、楽しく体を動かしたり、料理を作ったり、健康について勉強したり、活動内容は様々です。コロナ禍で隣近所ともお話しする機会も減った方も多いと思いますが、みんなでおしゃべりしながら活動してみませんか?年齢性別問わず、どなたでも参加できます。

●日 時：4月26日(水)10:00~11:00

●会 場：中妻北地区コミュニティ消防センター2階ホール

●内 容：ニュースポーツ・ゲーム

※今後の活動については当紙でお知らせしますのでご確認ください。

問い合わせ先：中妻地区生活応援センター(23-5543)



ラジオ体操をやっています



中妻公民館では、毎週月曜日と水曜日にラジオ体操をやっています。一緒に気持ちよく体を動かしませんか?

●日 時：毎週月曜日と水曜日 9:00~

●会 場：中妻公民館

※5月からは、上中島Ⅰ期復興公営住宅中庭と上中島Ⅱ期復興公営住宅中庭の2か所で、10時から行う予定としています。



4月1日付け人事異動がありました

市の人事異動により、次のとおりセンター職員の異動がありました。

中妻地区生活応援センターから	中妻地区生活応援センターへ
主任 磯原 なつ美(市民課へ)	所長補佐 菊池 洋範(市民課から)

お世話になりました。

よろしくお願ひします。