

中間北校区まち協だより

NO.15

～子どもたちと高齢者の元気な声がる活気のあるまち 中間北校区～



北小学校の除草作業

9月7・8日（水・木）に、プールの周りと運動場の除草作業を行いました。今回は、体育発表会前の作業で、先生が刈った草を高学年の児童が掃き集めトラックに詰め込み、低学年の児童は運動場の小石を拾いました。まち協メンバーは、乗用草刈り機と手動草刈り機で草を刈り、掃き集めた草をパッカー車に詰め込む作業を行いました。乗用の草刈り機は、午前8時から12時頃まで稼働し、広い運動場の草を刈りこんでいきました。



14時からの活動は、主に遊具の周り等乗用草刈り機で刈取れない場所を手動草刈り機で刈取っていきました。作業終了後、全校児童と先生にはお茶を、まち協メンバーにはスポーツドリンクとお茶を配りました。



健康づくり教室 (宮林)

9月9日（金）宮林公民館で〔健康づくり教室〕を開催しました。介護保険課の方が講師になり『認知症サポーター養成講座』を、参加者9名の方が受講されました。

認知症でもこわくない！をテーマにお話をさせていただき中、認知症予防には、

- ① 有酸素運動（ウォーキング等）を行う。
- ② バランスの良い食事をいただく。
- ③ 社会参加（さまざまな活動に取り組んで脳の活性化）をする。が、大切なことだと学びました。



講座の後は、的当て・輪投げゲームを行い、得点の高い方から景品を選んでいきました。高得点を出された方は、元野球少年で、的当てのコントロールはバッチリ！輝いていました～🌟



健康づくり教室終了後、パンとお茶を配りました!!

健康づくり教室 (岩瀬南町)



10月28日(金)岩瀬南町公民館で「健康づくり教室」を開催しました。参加者は19名で、音楽に合わせて体を動かす体操『ミュージックケア』を講師の方に教えていただきました。皆さんがよく知っている曲(ふるさと、365歩のマーチ等)に合わせて足踏み・腕の曲げ伸ばし・手のひらをグーパーグーパーさせ体を動かし、また、手拍子・足踏みをし、鈴・鳴子・トライアングルを使って合奏もおこないました。椅子に座っての体操でしたが、気持ち良い汗をかきました!! 体操の後は、参加者全員が的当て・輪投げゲームで楽しみました~!(^^)! 簡単なゲームですが、思った所にボールや輪が行かず高得点を出すのは難しかったようです🍀
ゲームの結果発表では、得点の高い方から景品を選んでいき、健康づくり教室終了後にパンとお茶を配りました。



健康づくり教室 (高見)



11月17日(木)高見公民館で「健康づくり教室」を開催しました。

介護保険課の方が講師となり『認知症でもこわくない!』の話を、参加者12名の方が受講されました。

認知症は脳の障害による病気で、早期発見・治療が大切! 予防する生活習慣を心掛ける!と、学びました。

話の後は『青竹ふみ体操』で体を温め、的宛て・輪投げゲームで楽しみ、得点順に景品を選んでいきました。

健康づくり教室終了後に、パンとお茶を配りました。



スクリーンの絵を見て曲名当てクイズ!



青竹は百円ショップにありますよ~!(^^)!



豪華?景品!