



2 月は気温の寒暖差が大きく体調管理が難しかったですね。まだ先ですが今年の夏も猛暑予報ですね。心地よい季節はほんとに短くなりました。

### 公民館事業

#### = R8 年度の事業計画 =

<講座・教室等> = 佐田公民館 =

\*「元氣いきいきサロン」= 毎月第 2 火曜日・10:00~11:30 (健康福祉課・社協と共催)

\*「さくら会」= 毎月第 4 火曜日・13:30~15:00 (自主活動 = 後援)

・藤田整骨院さんがサポート

・上記二つは同じメンバーです。65 歳以上どなたでも参加自由ですよ!!

\*「大人お菓子づくり講座」= 年 2 回

\*「子どもお菓子づくり講座」= 年 2 回

\*「健康教室・セミナー」= 年 3~4 回 (健康福祉課と共催)

\*「ヨガ教室」・「ストレッチ教室」他 = 各 1 回 (健康福祉課と共催)

\*「支援」= 敦賀市立看護大の学生が区内を散策・2 回予定  
(地域の健康面における事情等を把握・実感)

「健康教室」= 学生たちが実践してきた成果を発表してくれます。

\*「その他講座」= 随時検討・計画



#### <恒例事業>

\*「山東 5 区合同敬老会」= 10 月第 4 日曜日 = 東小体育館

・今年の開催方は 8 月の実行委員会で決めます。

\*「美浜町公民館ゲートボール大会」= 11 月か 12 月 = 西郷健康ひろば屋内運動場

・チーム数減少により、R6 年から 4 館合同開催になりました。

\*「東地区プール開場」= 東小学校敷地内

・開場期間 = 7 月 20 日頃 ~ 8 月上旬 (プール清掃は 5 月頃)

(今年も猛暑により午前中のみ開場が予想されます)

・備考 = 昨年度の利用者数 17 名と激減

H28 年以降で最多が H29 年の 618 名でした。

いろんな課題があります。



## <会議・各種打合せ等> = 佐田公民館 =

- \*「山東公民館運営委員会」=4月・翌2月
- \*「東地区プール運営委員会」=5月=東小会議室
- \*「山東5区合同敬老会実行委員会」=8・9・10・12月
- \*「館長会議」=基本毎月1回(なびあす)
- \*「各種打合せ」=随時実施(健康福祉課・各講師)



## <情報収集・発信>

- \*「山東公民館だより」=基本毎月1回発行
- \*「各種取材」=主なもの(東小体育大会、なわとび大会、マラソン大会・織田神社例大祭)
- \*「図書貸出」=随時(図書館との中継)

## 公民館活動

### <健康教室(第3回)> ~65歳以上対象~ = 健康福祉課と共催 =

・日、時=3月5日(木)・10:00~11:30

・場 所=佐田公民館多目的ホール

・講 師=鈴木隆史さん  
(敦賀市立看護大・地域看護学)

・内 容=「笑いと健康」

・参加者=15名  
皆さん真剣に聞いておられました。



### <笑いの健康効果>

- ・痛みに効く
- ・アレルギー反応を低下させる
- ・免疫力を上げる
- ・うつ症状を改善させる
- ・**ストレス解消&癒し効果**
- ・腹筋や横隔膜を鍛えて**便通が改善**
- ・**ホルモンバランスを改善**
- ・**糖尿病者の血糖値を低下させる**
- ・高齢者の睡眠をよくする
- ・認知症予防になる

山 東 公 民 館

美浜町山上1-11-1

(佐田出張所内・TEL・38-1001)

(館長) 上田 秀夫 ・ (主事) 西下 恵子