



ふでやま

2026年8月21日発行
北西郷公民館だより
第110号

～集まろう・学ぼう・楽しもう～

編集・発行 北西郷公民館事務局 〒919-1125 美浜町笹田15-1 TEL 32-0317 FAX 32-3317



8月も残りわずかとなりましたが、猛暑日、酷暑日、『熱中症に注意』…と毎日のように耳する日が続いていますね。そんな中でも玄関前のコキア、ふでやま農園のさつまいものつるは、いきいきと緑鮮やかに成長しています。グラウンドの芝生にはスプリンクラーでたっぷりと水まきしており、太陽を背にして水滴がキラキラ光り小さな虹🌈が浮かび上がります。ふと足を止めて眺めたくなる公民館の夏の光景です。



笑顔で健康に！！

介護予防のための健康教室(健康福祉課共催事業)

7月14日(火) 医療法人明峰会リバーサイド気比の杜の理学療法士 島津亮太先生を講師にお迎えして、17名の方が介護予防のための健康教室(転倒予防や疼痛予防のための体操)を受講しました。

日常生活でも簡単に取り入れられることができる体操で、椅子に座ったまま楽しく体を動かし、多種多様の体操に取り組みました。

転倒事故は自宅内で多く起きており、大きなリスクとなるため歩行や良い姿勢を保つ腸腰筋を鍛えるももあげや、つま先、かかとの上げ下げが効果的であるなど、安全に生活するための知識と技術を学ぶことが出来ました。終始にぎやかな雰囲気のまま全ての体操を終え「明日、いや明後日、筋肉痛になりそう」と笑い声が聞こえました。



おじゃまします

いきいき夢サークル

今回は公民館で活動されているサークルさんを紹介させていただきます。

現在メンバーは11名、毎週木曜日9時30分から11時まで活動をしています。

まず、ラジオ体操をして今日の催し物が始まります。みんなで音読、手遊び、紙芝居のまわし読み、トランプ、歌を歌ったり、時にはモルックをしたり・・・

日によっていろいろなことをして楽しんでいます。

興味のある方は、ぜひ見学にいらしてくださいね！

🎤サークルに来られるたのしみは??

- ♡ 家で1人であるよりここに来て、みんなの顔を見て話ができるから楽しい。
- ♡ 旦那さんが送迎をしてくれる。ポジティブにいたい。
- ♡ いつまでも若々しく来れるようにしたい。
- ♡ 脳トレになる。



メンバー募集中♪

ふでやま講座・運営委員会事業のお知らせ

- * 9月26日(土) 簡単ピザづくり 9:30~11:30
- * 10月10日(土) おさかな料理②へしこの塩漬け 9:30~11:30
- * 10月24日(土) おさかな料理②へしこの本漬け 9:30~11:30
- * 9月27日(日) 北地区交流グラウンドゴルフ大会 9:00~

詳しくは回覧版をご覧ください。



使用制限の
お知らせ

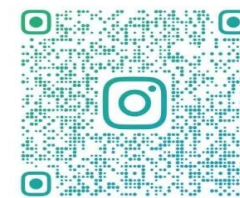
「美浜美術展」のため、
9月27日(日)～10月10日(土)は、
屋内運動場が全面使用禁止となります。
ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください🍎



【お問い合わせ】

美浜町北西郷公民館 Tel: 32-0317
Fax: 32-3317
Eメール: kita-k@kl.mmnet-ai.ne.jp

北西郷公民館 インスタグラム



@KITASAIYOU_MIHAMA