

発行所：石川自治センター

発行者：石川自治センター長 大竹富雄

〒 963 - 7859

石川町字南町 36

Tel.26-1554 (FAX も同)

石川自治センター だより



健康増進「ノルデックウォーキング」開催へ



自己紹介する鹿岡さん。お元気です。

いきいき健康増進事業 3自治センター(中谷、石川、沢田共催事業)「ノルデックウォーキング」で健康寿命を延ばそう」が11月14日(土)から中谷自治センターを会場に始まった。昨年度開催を予定していたが、台風19号、コロナ禍の為開催延期となっていた。講師に皆川和夫氏(アドバンストストラクター)と役員職員の方々にサポートを頂き、16名(女性7名・男性9名)が参加して研修式が行われた。自己紹介では、体力づくりや病気のリハビリ等の理由が多く健康に関心があることが分かった。座学研修では、皆川講師から、自分

の体と相談しながら行うことや筋肉は何歳になっても鍛えることが出来ること。運動前のウォーミングアップ(準備運動)、クーリングダウン(整理運動)の大切さを学んだ。座学後、ポールの持ち方、長さの調整が行われ、基礎練習が始まった。基本の歩く姿勢の為に腕を振ることの練習が始まった。参加者の大半が初心者である事で腕と足が同時に出来るなど笑いを誘う場面もありましたが、皆さん真剣に練習していました。練習を重ねるごとに姿勢が良くなり、皆川講師からも褒めの言葉を頂き、体力に合わせ笑顔で楽しく出来たようです。お疲れ様でした。



21日2回目の研修は、中谷自治センターから約1km程移動、大日山裾野での研修を行った。坂を利用したの登り坂、

まちなか朝市 28日、22回開催で終了。

新型コロナウイルス感染症拡大防止の為に、例年より約2ヶ月遅れで始まった、まちなか朝市(山田達也会長)は、感染症予防を講じて行われ、11月の4回開催計22回開催で終了となる。今年には異例づくめの開催となりました。例年のない長雨(7月)や冷夏、猛暑(8月~9月)繰り返しで、作付けや生育にも影響がでた。月初めのお楽しみ抽選会や秋の収穫祭等イベント企画の中止。更に、第21回11月14日開催は、準備



下り坂の姿勢と歩き方を学んだ。登りは前傾姿勢と腕を振ることを学んだ。姿勢も改善されて良くなっています。楽しく出来ていることが一番ですね。



11/4 初めてのテント無しでの開催。開店前の様子。朝市やってんの・・・

中の6時30分頃に、突風が吹きテント2張りが飛ばされるアクシデントが発生し初めてのテント無し開催となった。時折小雨が降るなど悪天候に見舞われたが、来店の高齢者のお客様からは、「八槻荒れだない!」と言われ、冬到来を思わせる朝市となった。28日最終日は、お客様へ感謝の気持ちを入れて、沢田産こがね餅米使用の切り餅袋詰めをプレゼントした。今年も多くのお客様や開店準備ボランティアの方にお世話になり無事終了することが出来ました。ありがとうございました。

文化祭へ参加と学習会



石川町文化祭が2年振りにモトガツコで、10月31日～11月2日の3日間行われた。レディース外楨（水野昭子委員長）・新田（鈴木京子委員長）が作品展示を行った。展示作品は、コロナ禍で制限される中、自主学習等で製作に励んだ力作約50作品が展示された。

レディース外楨は、粘土作品「器」とペーパーバックの2作品を展示した。器づくりは、製作に約4ヶ月を掛けたアンテック調の力作でした。

レディース新田は、レディーススクールを始めて2年目であるが、初めての作品展示となった。作品は、粘土作品「モコと梅もどき」を始め、ランプシェードとお茶碗の3点が展示された。新田は、他に、活動報告も行った。自主学習の報告や、ふれあいセンター活動について写真等で紹介した。両スクールとも展示には、女性ならではの感性を生かし作品を際立たせる工夫があり、見学者の興味を引いていた。写真は展示の様子

石川長寿会も学習会で製作した。粘土作品2021年干支「丑」を展示した。



まちなか工房リフォーム教室（大野文子代表）は、文化祭期間中の10月31日と11月1日の2日間、モトガツコ屋外広場で、青空MOTTOマルシェに出店した。今年初めての販売活動を行った。着物や洋服リメイク作品約百点が展示販売された。

石川寿大学（永沼栄一委員長）は、17日石川自治センターで、テーマ「地域の見守りと支え合い」と題して、社会福祉協議会小松広江さんを講師に



遠慮しないで相談を)、高齢者になったら「助けて」と言う事を心掛けるように、その為に特別な人ではなくご近所さんとの繋がりを大事にすること。地域みんなので支えられるような仕組みづくりの為に、高齢者の皆さんも助け合いや見守り、社会参加等積極的に行動する事進めていた。解り易くお話し頂きありがとうございました。

新田寿健康大学（小豆畑幸司委員長）は、学習会の合間に小豆畑委員長外皆さんが育てた蕎麦の試食会を今年も行った。種まきや雑草取りを行い精魂込めて育てた蕎麦は例年になく豊作だった。三瓶俊晴氏（新田区・川西正昭氏（荒町区）・近内康蕎麦同行会会長）にお手伝い頂き、学級生一同「打ち立て、湯出たて」の美味しい蕎麦を堪能した。三瓶氏の蕎麦打ち（写真右下）を見学、楽しい時間を過ごさることができました。ありがとうございました。

招き25名が参加して行われた。病気になるつても、自分らしく生きるための3つのこと①予防第一（食事や運動）②認知症予防（人との交流）③転ばぬ杖（困ったら

12月度行事予定*諸般の事情により日時等変更になる場合もあります。

日	曜	行事予定	備考
5	土	まちなか朝市反省会 18:00～	石川自治センター
11	金	石川地区防犯協会役員会 18:30～	石川自治センター
15	火	石川寿大学学習会 9:30～ レディース外楨閉講式 19:00～	石川自治センター 王子平集会所
17	木	新田寿健康大学学習会 9:30～	新田ふれあい
26	土	レディース猫啼学習会 19:00～	猫啼西田屋



